





3. くびれダイエットベスト3

No. 3 「腹筋ひねり固め」



 <p>頭の後ろで両手を組み、反時計方向に体をひねります。</p> <p>№3 腹筋ひねり固め</p>	<p>1. 椅子に座り、頭の後ろで両手を組み反時計方向に体をひねります。</p>
 <p>そのまま右ひじを右ひざにむけて体を傾けます。</p> <p>№3 腹筋ひねり固め</p>	<p>2. そのまま右ひじを右ひざにむけて体を傾けます。</p>
 <p>腹斜筋・腹直筋を意識しましょう。</p> <p>№3 腹筋ひねり固め</p>	<p>3. このとき、腹斜筋・腹直筋を意識しましょう。</p>
 <p>全力でわき腹を締めつつ腕で押し返します。</p> <p>№3 腹筋ひねり固め</p>	<p>4. 全力でわき腹を締めつつ腕で押し返します。7秒かけて体を起こしてください。</p>
 <p>このとき、縮んだわき腹に最後まで力を入れ続けましょう。</p> <p>№3 腹筋ひねり固め</p>	<p>5. このとき、縮んだわき腹に最後まで力を入れ続けましょう。反対側も同じように食事の前に3回ずつ行ってください。</p>

No. 2 「寝たままひねりヨガ」

 <p>寝たまま頭の後ろで両手を組み、頭を起こします。</p> <p>№2 寝たままひねりヨガ</p>	<p>1. 寝たまま頭の後ろで両手を組み、頭を起こします。</p>
 <p>ひじと反対側のひざをつけ、もう一方の脚をあげます。</p> <p>№2 寝たままひねりヨガ</p>	<p>2. ひじと反対側のひざをつけ、もう一方の脚をあげます。</p>

 <p>押手を止めて、 平足も30秒間キープ #2 寝たまひねり</p>	<p>3. さらにもう一方の脚を上げ、呼吸を止めずポーズを30秒間キープします。</p>
 <p>ヒジとひざを きちんとくっつける #2 寝たまひねり</p>	<p>4. このとき、ひじとひざをきちんとくっつけるのがポイント。左右1回ずつで1セット。1回に1セット1日3回、朝・昼・晩に行ってください。</p>

No. 1「スーパー8の字ひねり」

 <p>お尻を浮かせて お尻を浮かせる #1 スーパー8の字ひねり</p>	<p>1. 脚を曲げ、仰向けの状態でお尻を浮かせます。</p>
 <p>お腹を押さえて お尻だけ！ #1 スーパー8の字ひねり</p>	<p>2. この時、手でお腹を押さえるようにして、お尻だけ浮かせてください。</p>
 <p>両手を組んで頭を上げ、 手と足を逆の方向にひねる #1 スーパー8の字ひねり</p>	<p>3. この状態で両手を組んで頭を上げ、手と足を逆の方向にひねります。</p>
 <p>手はまっすぐ大きく8の字を描く 腕はまっすぐ伸ばして #1 スーパー8の字ひねり</p>	<p>4. 手はまっすぐ大きく8の字を描く感じ。腕はまっすぐ伸ばして、できるだけゆっくりと腹筋を意識するのがポイント。10回で1セット、1日2セット行なってください。</p>