

整体のテクをとり入れて美脚に

運動は苦手!というコにこそ試してもらいたい。今期人気のミニ丈着こなす脚を目指して、いざ!



お話しを伺った先生
山根 健先生

米国防務公認のドクター・オブ・カイロプラクティックの称号を取得後、東京・四谷の「山根カイロプラクティック研究所」を開院。

日常生活を見直して
自分に合ったダイエット方法を

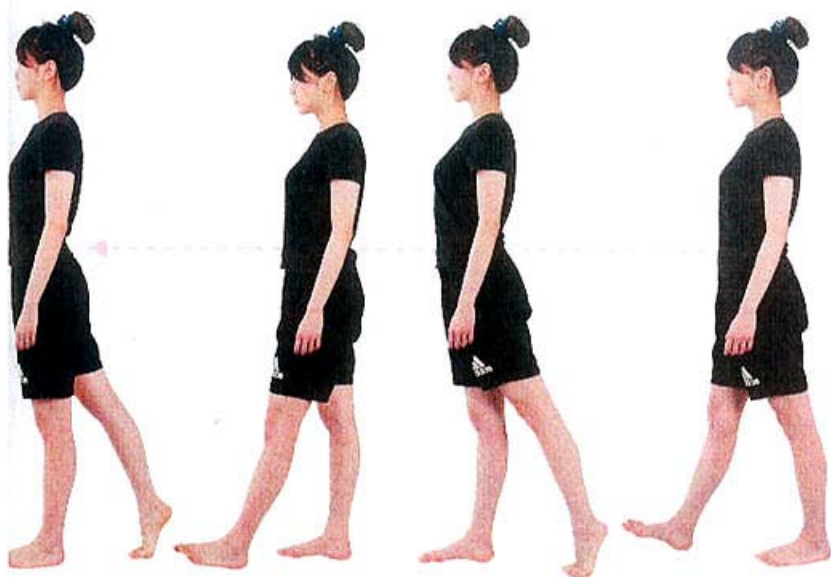
最近では、健康法やダイエットの情報にはこと欠きません。だけど、何にチャレンジしたらいいの?なんて声もよく聞きます。そこで、紹介したいのが、整体のテクニックをとり入れた工

ウササイズ。私たちのカラダは、それぞれの行動パターンによってつくられている部分も多いのです。例えば、滑舌がいい人はシャープな顔立ちである場合が多いと思いませんか? 日常のちよとした行動を変えたり、動きをプラスすることを習慣にすれば、ボディは変わるといっていいのです。

基本姿勢

正しい歩き方で まっすぐスラリ脚に

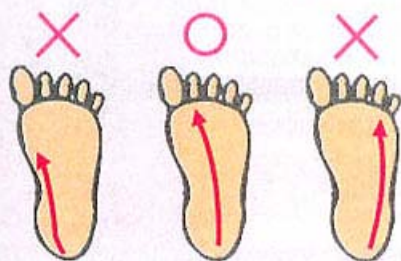
美脚への第一歩として、まずは歩き方のチェック!
歪んだ歩き方はO脚、X脚のもとです。余分なお肉
が付きにくい正しい歩き方で街を闊歩しよう!



つま先は、進行方向に対して常にまっすぐをキープ! 足を降ろすときは、力カトから着地して体重をつま先へ向かって移動していきましょう。足を降ろすときは、着地が終わったつま先で軽く振り上げるように。

力カトから着地したら、素直につま先(親指と人差し指)に向かってまっすぐな体重移動を。足の外側や内側に力が入るのはNG! 美しい脚のため、毎日の積み重ねが大切です。

ただしい
体重移動の
しかたはコレ



前もも



内もも



STEP 1

流行りのミニが似合う
スリムな太ももに

私が
チャレンジ!!



入沢真理子ちゃん
(日本女子大学 3年)
本人曰く「下半身の悩みは尽きないわ」とのこと。整体のテクでキレイな形をキープしよう!

Slim大作戦!!

ダイエットで一番大切なことは、続けること。「イヤにならない」をテーマに、毎日の生活に取り入れられるものを集めました。

Photo Isao Sato/Design G-FACTORY/Text nao



NG!

こんなポーズは
膝を痛めちゃう

慣れるまでは、足もとが気
になって、のそき込んでしま
いがち。前屈みの体勢は
腰傷のもと。

GOOD!

くしゃくしゃと
関節を柔らかく
ヒジを曲げての上下運動も
good! 関節が柔軟にな
るんです。



ゆっくりと下に降ろそう
しんどくなったら、元に戻して、
再度チャレンジ!



つま先立ち、できるかな?
カカトをゆっくり上げて、つま先
立ちの状態に。ふくらはぎの引き
しめに効果バツグン!



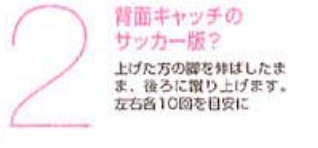
段差のある場所をチェック
まず、段差のあるところに立ちま
す。歯磨きなどのついでにちょ
こっとやっちゃおう。

STEP 2
ミドルブーツもOK!
ふくらはぎをスッキリ!



まずは、
片脚立ち
軽く片脚を上げてバランス
を取ります。

STEP 3
スキニーをクールにきめる
引き締まったオシリ



背面キャッチの
サッカー版?
上げた方の足を伸ばしたま
ま、後ろに振り上げます。
左右各10回を目安に

さらさらプラス
美脚キープ
足の指を開く

左右5本の指の間に、それぞれ
右手の指を挟んで、しばらくそ
のままキープ。なんとなく、な
じんできたら手の指を、足の指
の根元にしっかりと入れます。
こうすることで感がまわって指
を一本一本広げてあげると、
足先が軽く感じられます。また、
足の指を一本ずつ引っ張るのも
オススメ。

2 **バスタイムの
疲労回復術!!**
湯船に浸かって、しっかりとカ
ラダがあたたまったら、足に冷
水をかけましょう。これを交互
に繰り返す
ことで血行
が促進さ
れ、疲労が
回復され
ます。



NG!

こんな立ち方・歩き方
していませんか?

歩き方や立ち方には、その
人それぞれのクセがあります。
それらがO脚やX脚の
原因となる場合もあるから
注意して。



電車待つ時など
にししばしがち。
左右のバランスを
くずしてはいけません。



ももの内側に
意識を集中!
両ヒザが離れないよう
に、ももの内側に力を入
れながら両ヒザを伸ば
した状態を約1分キ
ープ。

くっつけた状態
はキープ
両ヒザがピッタリと付
くまで腰を高くして、
ヒザを曲げていきま
す。

自然に自然に~
両脚を開いたまま、自
然に立ちます。この時
は、特に何も意識しな
くてOKよ!



ヒザのお皿を
伸長しに
膝を肩幅に開き、つま
先を45°の内マタにし
ます。

今度は、ヒザは
外向きに
ヒザ下を外にひねりつ
つ、膝を下ろしていま
す。

POINT!
この時、膝の内側は、
床から浮かせてます。

STEP 4
脚のお悩みナンバー1
O脚から脱する2つの方法

ダイエットのポイントはやっぱり継続!

今からはじめて夏には