

22.100歳まで自分の足で歩くために！ リセットトレーニングで美と健康を叶える 「基礎代謝アップ」メソッド



1. バスタオルを丸めて内ももに挟む

脚を閉じ、内ももでしっかりタオルを挟むことで、内転筋が鍛えられます。



2. 脚を伸ばした状態でまっすぐ前に上げる

大腿四頭筋を鍛えながら、下半身の筋力アップを狙います。



3. 腹筋と大腰筋を使って胸に引き寄せる

脚を胸に引きつけながら、腹筋と大腰筋を刺激。骨盤底筋にも効果的です。

4. 再び脚を伸ばして元の位置に戻す

この動きを【5回繰り返し】しましょう。

ポイント：フォームを崩さず、まっすぐな姿勢を保つことが重要です。



このリセットセルフケアによって「内転筋」「腹筋」「骨盤底筋」「大腰筋」「大腿四頭筋」が効果的に鍛えられ、【美ボディメイク】を叶えると同時に基礎代謝を向上させます。さらに、腹斜筋も鍛えたい場合は、脚を引き寄せる時に斜め方向に引くことで、ウエストのくびれも期待できます。