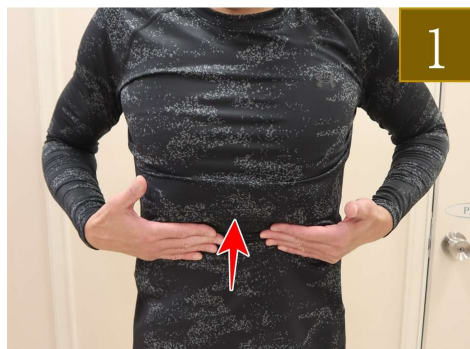


18. 美と健康を手に入れる魔法のセルフケア： ハラマ筋ダイエット法



ステップ1：お腹を引っ込めて歩く

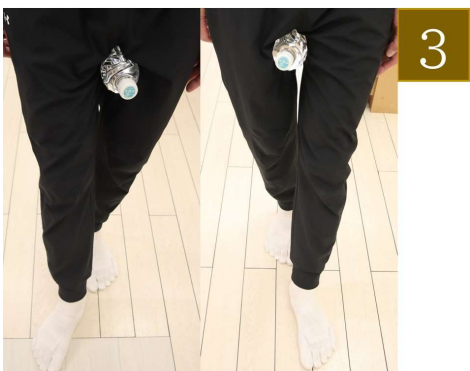
1. お腹を引っ込めた状態で軽く持ち上げる感覚を意識。
2. この状態で1分間キープしながら呼吸を行う。
3. 慣れてきたら、歩くときもこの姿勢を保ちます。

ポイント：後ろ重心を意識すると太ももの前張りが取れ、お尻が引き締まります。



ステップ2：後ろのつま先の前にかかとを持ってくる

1. 歩く際、後ろのつま先の前にかかとを置く感覚で歩きます。
2. つま先をやや外側に向けることで内ももとお尻を引き締めめます。



ステップ3：ペットボトルやテニスボールを挟む

1. 股間にテニスボールまたは500mlペットボトルを挟んで歩きます。
2. 意識的に挟むことで、自然と内ももと骨盤が引き締まります。



ステップ4：太ももの前側を揺らす

1. 少し足を前に投げ出す感覚で歩きます。（サッカーボールを蹴るような動き）
2. 太ももの前がぶるぶる揺れることで筋膜リリースが促進されます。