

4.ぽっこりお腹解消法で始める 30秒リセットセルフケア

1



1. ステップ1：準備
2. 両手の指を重ね、できるだけ手を近づけます。
3. 両手を握ることができれば、握ってください。

2



ステップ2：エクササイズ

1. 左肘を右ももの外側に、右肘を左ももの外側に着くようにして、交互にステップを踏みます。
2. できるだけ膝を高く上げながら、30回繰り返します。

最初は10回や20回でも大丈夫です。
少しずつ回数を増やしていきましょう。