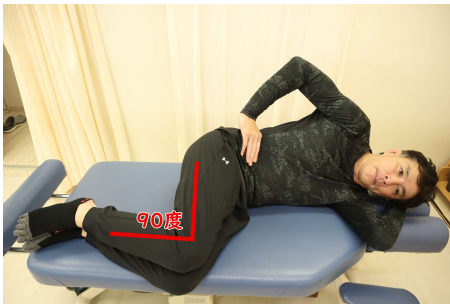


3.お腹痩せとバストアップを叶えるリセットセルフケア



1: ハラマ筋の覚醒動作

1. 横向きに寝て膝を曲げます。
2. わき腹を手でつまみながら、膝を揃えて床につけたまま足先を持ち上げます。
3. 息を**4秒吸い、8秒吐き**ながら上半身を起こし、お尻を見るイメージで上げると同時に足首の方も上げていく。
4. 息を吐ききったらわき腹を触っている手を小刻みに動かして筋肉を刺激します。

片側につき30秒間（**3-4回**）**繰り返**した後、反対側も同様に行います。



2: マウンテンクライマー風の動き

1. 両手を床につき、腕立て伏せの体勢を取ります。
2. 足を交互にクロスさせながら膝を引き寄せます。
3. お腹を引っ込めながら**30秒間**動き続けます。

これらの動きを毎朝行うことで脂肪燃焼効果が高まり、より早い結果を得ることができます。