

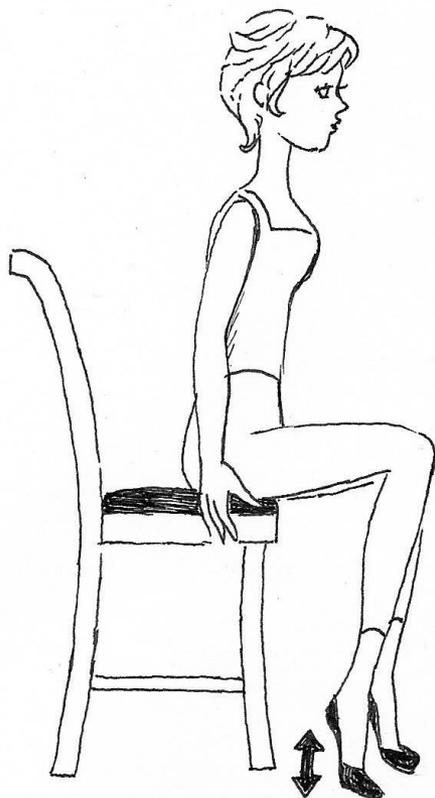
中野ちさとの ビューティメソッド バンビ脚の作り方

1. ビューティメソッド
(座りながらエクササイズ)
2. ビューティメソッド
(立ちながらできるエクササイズ)
3. ビューティメソッド
(リンパマッサージ)



1. ビューティメソッド (座りながらエクササイズ)

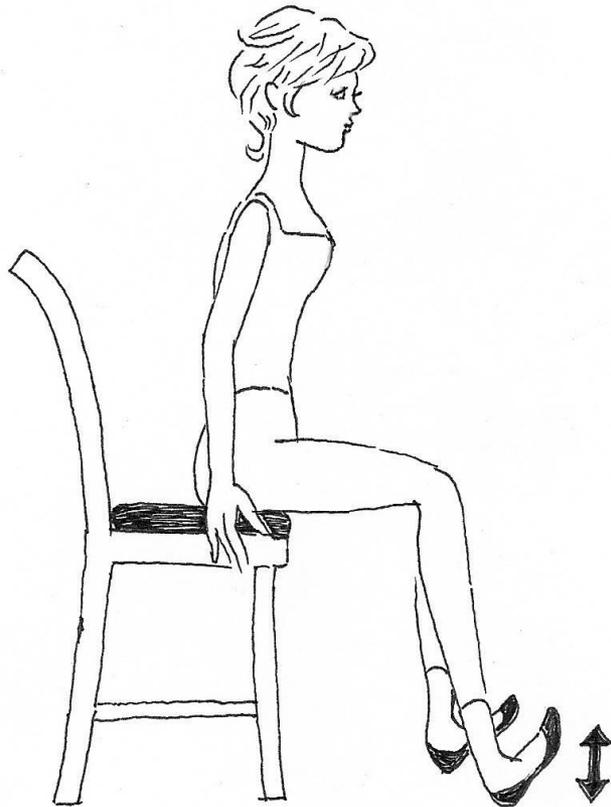
①椅子に浅く腰掛けて、つま先立ち（かかとの上げ下げ）を繰り返す。



・ポイントは膝を離さないようにして、**浅く腰かけて背筋を伸ばす**こと。

・100回を目指してふくらはぎを鍛えます。

②椅子に浅く腰掛けて、つま先上げ下げ（かかとは着けたまま）を繰り返す。



・ポイントは膝を離さないようにして、**姿勢を崩さずに行う**こと。

・血流が良くなるので、エコノミー症候群の予防にもなります。

③脚を組み、ひざから離れないようにふくらはぎを上下する。



・下の脚の膝から離れないように、ふくらはぎをひざに擦りつけるイメージ。

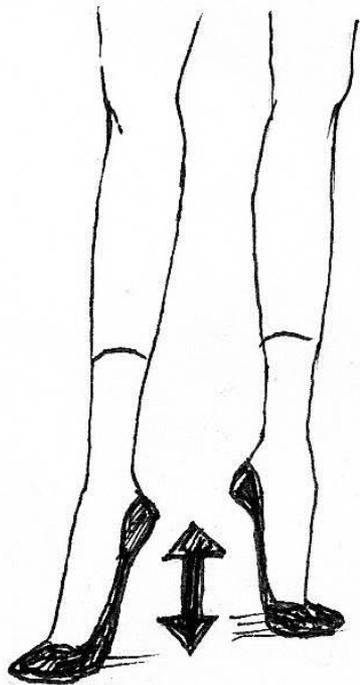
・ **ウエストを意識しながら行う**と、お腹の引き締めにも効果的です。

④意識的に貧乏ゆすりをする。

- 実は**貧乏ゆすりは美脚効果が抜群！**
脚全体の血行が良くなり、老廃物の排出を助けてくれます。
- 両脚同じリズムで行うと非常に効果がアップします。

2. ビューティメソッド (立ちながらできるエクササイズ)

①立ったまま、かかとを上げ下げ。



・ポイントは、**お腹と脚の内側を意識しながら行うこと。**

・料理している合間や、歯磨きの間などのスキマ時間を、ながら運動で行うと楽に続けられます。

②立った状態で両手を広げて脚（膝）を90度にかけて、つま先は下に。



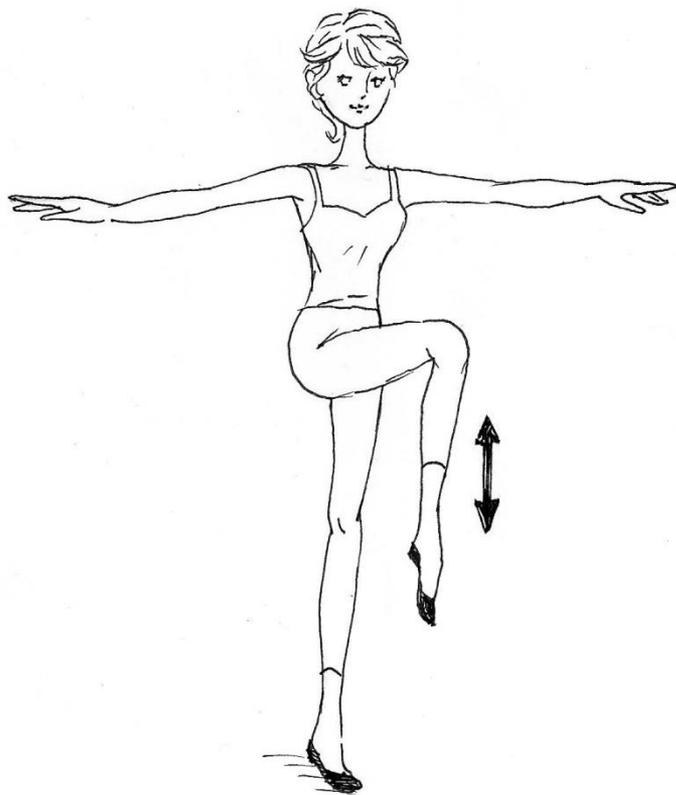
・両手を肩から横に伸ばして開き、脚を90度の角度に上げるエクササイズ。

・ポイントは**姿勢をまっすぐし、前かがみになったり、反ったりしないこと。**

バランスが取れず、ふらついてしまうときは、片手を壁につけながらでもOKです。

・お腹、お尻の引き締め効果があります。

③両脚ももを左右交互に、90度まで腹筋を意識しながら上げます。



・腹筋を意識しつつ、90度にももあげすることで、**お腹やヒップの引き締め効果**があります。

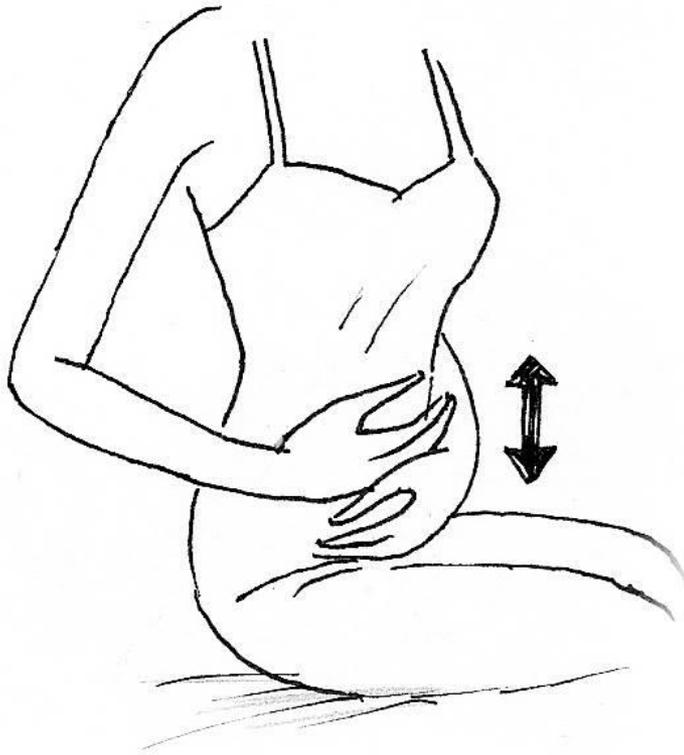
(左右合計100回を目指す)

3. ビューティメソッド (リンパマッサージ)

①腸を揺らしてマッサージ

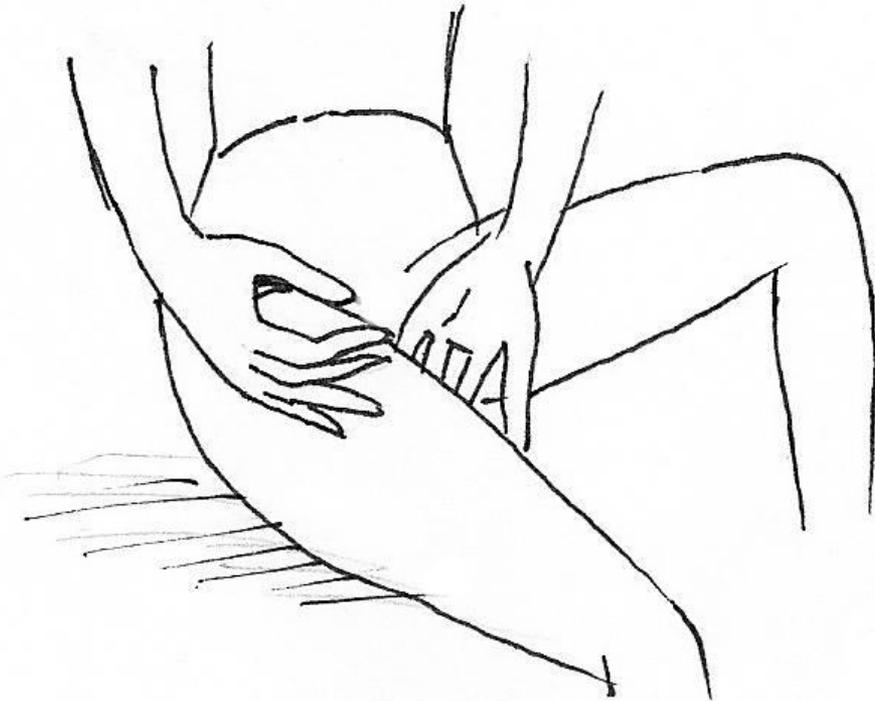
・お腹の中にはリンパの出口がたくさんあります。

夕方になると腸もむくむので、お腹の腸を揺らすようにマッサージすると、**脚のリンパも流れやすくなります。**



②脚の付け根（股関節に近い内もも）のリンパに沿ってマッサージ。

・溜まると下半身太りしやすくなります。



③ひざの裏もリンパに沿ってマッサージ。

- ・小刻みに持ち上げながら揺らすようにします。
- ・リンパが溜まりやすいポイントです。



④足首の前面を上下にさすってマッサージ。

- ・溜まりやすいポイントで
美脚に効果があります。

