

バストアップ



基本のABCをやってから行います

① 腕をななめに上げてひじから腕の付け根まで表側と裏側各4回ずつなで下します。



② 腕を上げたまま耳の後ろから鎖骨まで4回なでます。



③ 脇の下後ろから前へ8回なでます。④ 脇の下に手を当て腕を上げます。



⑤ 上げた腕と手のひらを外側に開き返えして下ろし、脇の下の手を挟んで8つ数えます。



⑥ 脇の下の手を半分すらし息を吐きながら8つ数えます。さらに上の方にすらし戻します。



反対側も同様に行います。①～⑥を3セット行います。