

ウエストサイズダウン

基本のABCをやってから行います。

- ① あおむけに寝て手足を自然に伸ばします。



- ② 息を吐きながら右足を曲げ、膝の横までもってきて10秒キープ。左足も同様に。



- ③ 膝を立てて右わき腹からお腹の中心に向かって5回さする。



- ④ 手をわき腹において息を吸いながら4つ数える。息を止めてお腹に力を入れて4つ数える。お腹の力を抜いて息を吐きながら8つ数える。



- ⑤ 両わき腹からみぞおちに向かい5回さします。



- ⑥ みぞおちに手を当て息を吸いながら4つ数える。息を止めてお腹に力を入れて4つ数える。息を吐きながらお腹の力を抜いて8つ数える。



- ⑦ 左わき腹から③・④と同様にする。

- ⑧ わき腹から下腹部に向かい5回さする。⑨ 下腹部に手を当て息を吸いながら4つ数える。息を止めてお腹に力を入れて4つ数える。お腹の力を抜いて息を吐きながら8つ数える。

