

おうちでシェイプ☆～バランス編～

TVを観ながら簡単エクササイズ☆

基本編

手を膝の裏に



バランスをとりながら足を浮かそう



膝を伸ばしてみよう



手を離してみよう



調整編

かかとをそろえて、親指を持ってバランスをとってみよう！！



◇効果◇

アキレス腱やふくらはぎを伸ばし整えると、自律神経を調整する効果があります。

★★上級★★

できるだけ足を高くあげてみよう！！



踵を押し出してみよう！！



よっこいしょ！！
結構、ムズカシイのです。
そして、ちょこっと痛いのデス(TT)

素敵★長い脚編

足首を持ってバランスをとってみよう！！



つま先をしっかり伸ばし、足を開いてみよう。



胸を張ってみよう



テレビを見ながら楽しくシェイプ！！

“フィットネスクラブなどの施設に通えない！！” “運動する時間がない！！” と運動に縁遠い、そんな方にも手軽に簡単に運動を楽しむことができます。それはテレビを見ながらでもできる『バランス体操』です。

「バランスを取る」ことは全身運動で短い時間でもしっかり運動できます。また、身体の弱い箇所（筋肉）の筋力アップ効果があります。特に体幹（胴体）をしっかり強化できます。年齢とともにバランス感覚が低下する老化現象に対してもアンチエイジング効果があります。バランス運動に合わせて、アキレス腱やふくらはぎを伸ばし、腿（もも）の後ろを伸ばすことで新陳代謝を促進し、自律神経を整える効果もあります。さあ、おうちでシェイプしましょう！！