08 2nd Week DAY

ゆがんだ脚のラインを美しく
レッグサークル

片脚だけに体重が片寄り、ぐらぐらとしながら立っている方は多いですよね？　しかしこれは絶対に禁物です。こういう姿勢が習慣になると、脚のラインのバランスが崩れ、骨盤に痛みが生じます。脚で円を描く簡単な動作で、ゆがんだ脚のラインを美しく整えていきましょう。

運動部位	運動強度	運動の種類
骨盤／脚	弱●―●―●―●強	ピラティス

NO!
脚だけを回すようにしてください。
脚を回す時、骨盤が一緒について動いてはダメ！

両方向
4回ずつ

1 床にきちんと寝転んだ後、腕を両側に開き、片方の脚を天井向けて持ち上げる。

2 持ち上げた脚で、円を小さく2回、時計回りに回す。

内側に脚を回す時、おしりが床から離れないように注意してください。

3 持ち上げた脚で円を大きく2回時計回りに描く。

外側に脚を大きく回す時、おしりが床に自然に落ちなければなりません。おしりが床にくっついている時と離れている時を、しっかりと区別する必要があります。

4 反対方向に小さく、大きく、2回ずつ回す。

つらければ縄跳びに足をかけ、グリップの部分を持ってやれば簡単です。反対側の脚も同じようにしてください。

bikyakup08-78_10.indd 26-27
13/08/22 13:27