

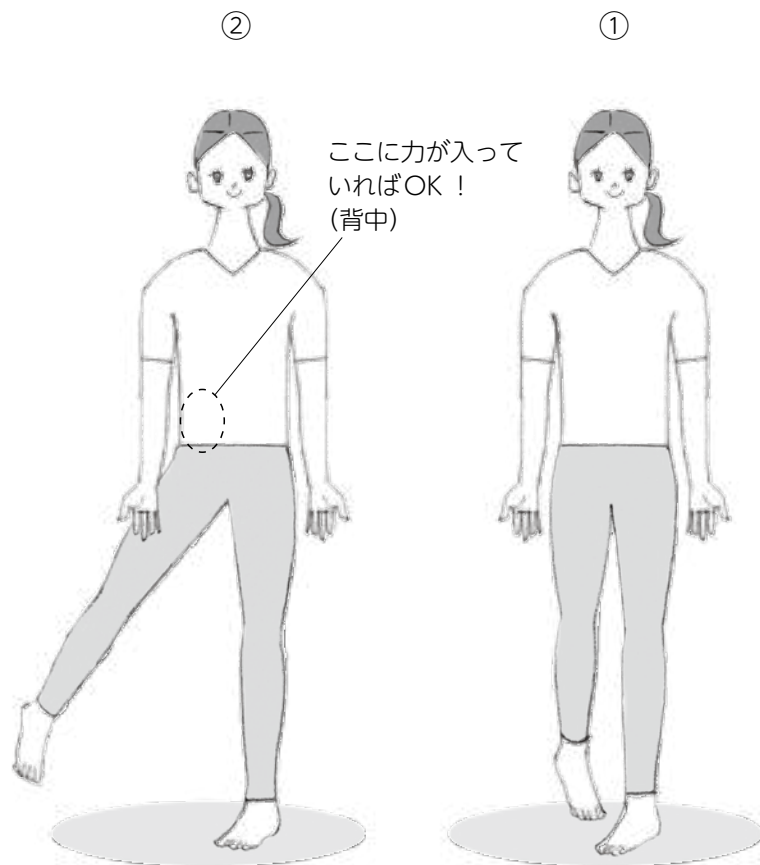


内臓洗浄体操⑩ 足の横上げ体操

腰の最深部にあり、背骨の後ろ側を支えているズボラ筋（多裂筋）を狙い撃ちする体操です。腹部リンパを流し、内臓浄化を促進。お腹がギュッと引き締まります。

やり方

- ① 足を肩幅程度に開いて立ち、片足を一步後ろに下げて、「内股」になる。「内股」の状態をキープしたまま、前にあるほうの足に体重を乗せ、後ろの足は少しを浮かせる。手のひらは前方に向けて開き、胸を少し張る。
- ② 浮かせたほうの足を、膝を伸ばしたまま、ゆっくり横に上げる。これを10回行ったら、足を交替して①〜②を同様に行う。



POINT

体がグラグラする場合は、壁などに手をつけて行う