

美脚を目指す、バランスサンダル シェイプトーン

Shape tone
美脚サンダル



EXERCISE MENU

エクササイズメニュー

このサンダルは履くだけで筋肉に刺激を与えてくれます。

下記のエクササイズを取り入れると、より効果的にトレーニングを行うことができます。

無理をせず、体調に合わせてトレーニングをしてください。

O脚対策！
股関節、膝の柔軟性 UP
ストレッチ



肩幅くらいに足を広げ、膝をゆっくりと回転させ、股関節、膝の関節の柔軟性を高めます。20回を目安に。

足首～ふくらはぎ
集中的に引き締め



椅子の背などを手で持ちます。
つま先を少し開き、踵ができるだけ落としてください。

次に息を吸いながら踵を高く引き上げ、
5秒間停止。10～15回を目安に。

太もも内側～お尻周り
集中的に引き締め



椅子の背などを手で持ちます。腰から上が
ぶれないように、腹筋を意識しながら
左足を腰の高さまで上げます。
その時、踵は押し出した状態を保ちます。

次に踵から振り下ろし、反対側
に伸ばします。右足も同様に。
各15回を目安に。

お腹周りの体幹強化、
太もも裏側～お尻周り
集中的に引き締め



足は腰幅に開き、
両手を腰に。

右足を大きく後ろに下げ、
ゆっくりと両膝とも直角に
なるまで腰を落とします。

腰をまっすぐに上げ、次にゆっくりと右足を戻し、前に少し蹴りだし、元の位置に戻します。
左足も同様に。各15回を目安に。

足首～お尻の
メリハリボディライン
下半身を引き締め



足を肩幅に開き、両手を
前に伸ばします。

ゆっくりとした動きで、腰をまっすぐ
下におろすイメージで、膝を深く曲げ
ます。15回を目安に。