



「フレアスカートの下の引き締まった
筋脚と華奢なひざが大人美脚の証」

トップス ¥4,990 (ガラ・ジャパン (ガラ)) スカート ¥16,000 (コラージュ 銀座店(コラージュ)) 帽子 ¥18,000 (ANAYI) *リア・アレクサンドラ、のプレスレット [右手] ¥17,820 *アンドレア・ポッキオ、のプレスレット ¥9,900 (ZUTTOHO LIC) 靴 ¥18,000 [8月下旬発売] (ダイアナ 銀座本店 (タラント))

おブス筋 OFF 2

ヒールが変な減り方をしていませんか?
**重心を内側に、
を意識する**

ヒールや靴の外側だけが減るのは、間違った姿勢や立ち方、歩き方により、体が歪んで外重心になってしまっている証拠。太ももの内側の筋肉を鍛えることで、内重心へと徐々に変えられる。外ももの張りを和らげ、太ももを引き締めて細く、まっすぐな脚をつくって。

即効ケア



重心を整えるインソールを入れて。右からノルディックリハビリセンター アイグリップインソール(ロング) ¥2,838 ドクター・シヨール パーティフィット スニーカー・フィール ¥1,435 (編集部調べ)

**+α
ストレッチ**

椅子に座った状態で両脚を腰の幅に開いたら、両手をクロスさせ両ひざを内側からつかむ。ひざは内側に、手は外側に押し合い、10秒間キープ。



**WEB
連動**

おブス筋 OFF 3

まずは凝り固まった筋肉をほぐして
**「ししゃも脚」
撲滅ストレッチ**

ふくらはぎを押し揉みしながら今度は足首を直角に曲げ、つま先を上上げる。1と2を繰り返す。



片脚の太ももを抱え、ふくらはぎを押し揉みながら、その足のつま先を下に向けて甲をのばす。



**+α脂肪燃焼をサポートする
スーパー美容家電**



ARTISTIC & CO. マルチドライブ ¥120,000、パーフェクト エッセンス B 100ml ¥30,000

MTG インポーテ イーエムエス ボディ セット(イーエムエス ボディ1台、ボディジェルE 1本) ¥32,100

ニックきひざ上肉を撲滅しよう!

脂肪だけでなく年齢によるたるみで増えるひざ上肉。セルフケアで消すのが難しいなら、いっせ優秀な脂肪燃焼系美容家電に頼ろう。注目は、EMSに独自の振動を加え脂肪溶解、老廃物除去などに役立つこのふたつ。