

創刊14周年! 3大付録つき大サービス号

アミノ酸飲料から高機能茶まで

燃焼系ドリンク
徹底飲み比べ

COMETRY
坂島直子

成功ダイエット ランキング!!

脚やせ・ウエイトダウン
etc

サマースタイル
307-Size!!
12人の
モデルに合わせた
履きファイル

また間に合う夏直前緊急ケア

セルライトオフで
水着の似合うボディに!

1冊1冊1冊
カロリー手帖
日常食品のカロリー

野菜たっぷり
低カロリーおかず **40**

おじみ第3付録

レイドやせよ
フィット
2003
JULY
490 yen

祝
創刊14周年
感謝記念

夏の最強ダイエット 特集号

1冊1冊1冊
ファースト
フード
カロリーブック

「やりすぎダイエット」の
境界線

脂肪を燃やす
機能性ファッション

ユニゾンも登場!
アジア発・美人の秘密

エクササイズ編

ゆがんで余分な肉がついた部分を引き締めましょう。筋肉を鍛えて正しい姿勢やバランスが身につけば、ゆがみが改善されていきます。ストレッチと合わせて行うと効果的。

XO脚タイプのエクササイズ

①ひざを上げて膝の間にボールを入れる。ひざは肩幅に開いて、足首にボールを当てた状態でボールを握り、ひざを立てる。胸を体の前に出し、肩甲骨に寄せる。呼吸は自然に。

②膝を浮かせ、ももや股間を伸ばしていく。足先から、お尻の部分を握って膝をしっかりと上へ持ち上げる。手はひざの裏を押し出すように力を加えるのをやめよう。

③力を入れたまま、膝を揃えてひざの裏を握らないまま、お尻に力を入れ、内ももとよくひざを寄せよう。力をいれ、膝を揃えて、ゆっくりと膝を持ち上げ、ひざを揃えていく。

X脚タイプの人のエクササイズ

①つま先を揃えて、パスポートをひざの間に挟んでかかとをついて立つ。つま先を揃えて、ひざの間にパスポートを挟み、ひざを揃える。

②つま先を揃えて、ひざの間にパスポートを挟み、ひざを揃えて、かかとをついて立つ。つま先を揃えて、ひざの間にパスポートを挟み、ひざを揃える。

O脚タイプの人のエクササイズ

①つま先を揃えて、ひざの間にパスポートを挟み、ひざを揃えて、かかとをついて立つ。つま先を揃えて、ひざの間にパスポートを挟み、ひざを揃える。

②つま先を揃えて、ひざの間にパスポートを挟み、ひざを揃えて、かかとをついて立つ。つま先を揃えて、ひざの間にパスポートを挟み、ひざを揃える。

O脚タイプの人のエクササイズ

①つま先を揃えて、ひざの間にパスポートを挟み、ひざを揃えて、かかとをついて立つ。つま先を揃えて、ひざの間にパスポートを挟み、ひざを揃える。

②つま先を揃えて、ひざの間にパスポートを挟み、ひざを揃えて、かかとをついて立つ。つま先を揃えて、ひざの間にパスポートを挟み、ひざを揃える。