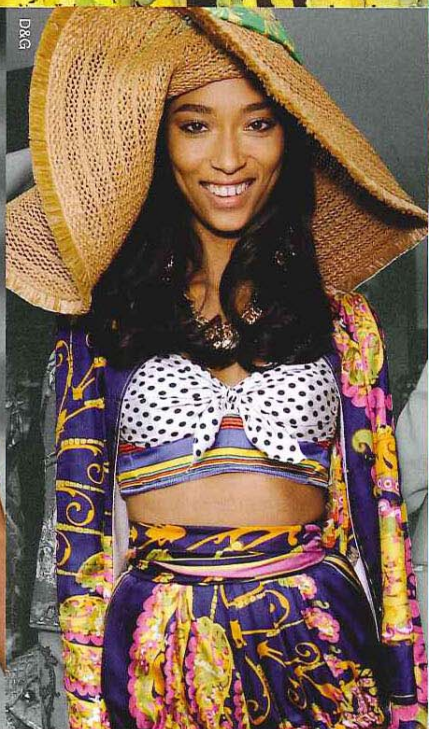
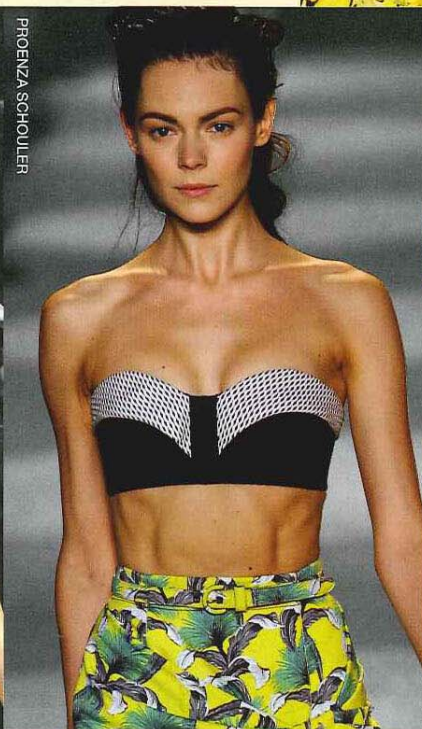


# Shaping the Future

気になるのは、  
“お腹”と“二の腕”。

春夏ファッションが店頭に並び始めた今日この頃。  
冬場、服の下で甘やかしてきたボディに  
そろそろ活を入れるべきときは？  
今シーズン最も注力すべきは、お腹と二の腕。  
いざ薄着になって慌てたのでは遅い！  
春本番に向け、今がボディメイクの始め時。

Photos: Kim Weston Arnold (Catwalk),  
James Cochrane (Backstage)  
Text: Chiho Ejiri Editor: Sachiko Igari

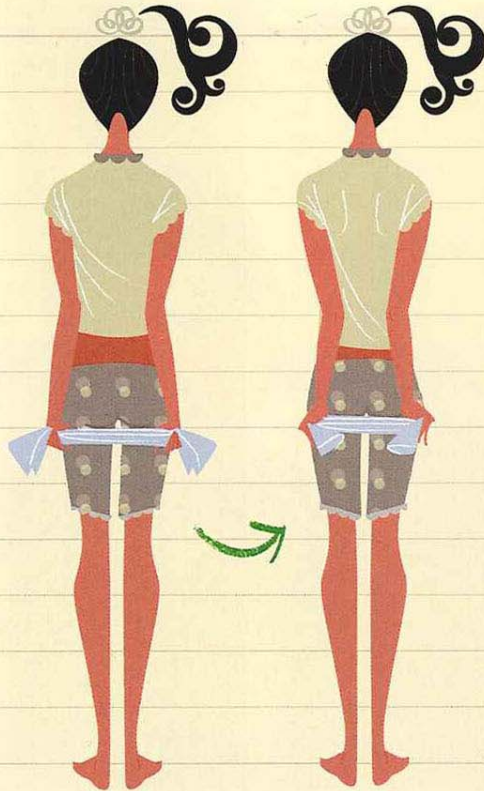


## exercise 2

### 肩甲骨と肩を動かす タオルエクササイズ。

よく見られるのが、肩が内側に入っ  
て、肩甲骨は外側に広がっている猫  
背&前傾姿勢の人。こうなると肩周  
りの動きが悪くなり、二の腕はたる  
み広がってしまう。二の腕をシェイ  
プアップするには、動きが密接に関  
係するこの肩甲骨と肩のエクササイ  
ズをしないと意味がない。肩を外側  
に広げ、肩甲骨は内側に寄せるエク  
ササイズを繰り返すこと。前屈みの  
姿勢が解消されたら、おのずと二の  
腕もほっそりしてくる。

肩を落とし、首を長く見せるイメージで  
立つ。タオルを背側で持ち、脇をしめる。  
ひじは伸ばしたまま、肩甲骨を内側に寄  
せる。このとき、脇はしめたままじゃな  
いとダメ。15回2セットが目安。



## salon 1

### 脂肪分解注射で 確実にサイズダウン。

腫れる、痛みがひどい、という脂肪  
分解注射のマイナスイメージを払拭  
するのが「あおいクリニック銀座」  
の施術。腫れない理由は、院長自ら  
が脂肪の厚みをチェックし、注入量  
や位置を見極め、痛みが最小限にな  
るよう精緻に打っていくから。薬剤  
は脂肪燃焼促進効果の高いL-カル  
ニチンが主剤のオリジナルカクテル。  
痩せにくい二の腕も、1~2週間ご  
と平均3回の施術で0.5~1.5cmの  
サイズダウンがかなう。施術時間は  
両腕で約5分。運動嫌いや即効性  
重視の人にはうれしい選択だ。



あおいクリニック銀座 東京都中央区銀座5-5-13 坂口ビル5F ☎03-3569-0686 (要予約) ●脂肪分解注射 二の腕ダイエット1回(1本) ¥29,400、3回コース ¥78,750 www.aoi-clinic.com

## Slim Your Upper Arms

### もろ出しOKなすっきり二の腕へ。

お腹と同じく、2012春夏シーズンにおける最重要パーツなのが二の腕。  
その振り袖化した二の腕で、モードを着こなせますか？

### 二の腕ケアは春に向けて今からカウントダウン!

人体解剖図では、腕は親指を外に  
向けて描かれている。解剖学的に  
はそれが正しい位置で、つまり日  
頃ほとんどの場合、腕はひねられ  
た状態にあるということ。そんな  
ひねりグセのせいか、腕は体の中  
でもシェイプしにくいパーツ。し

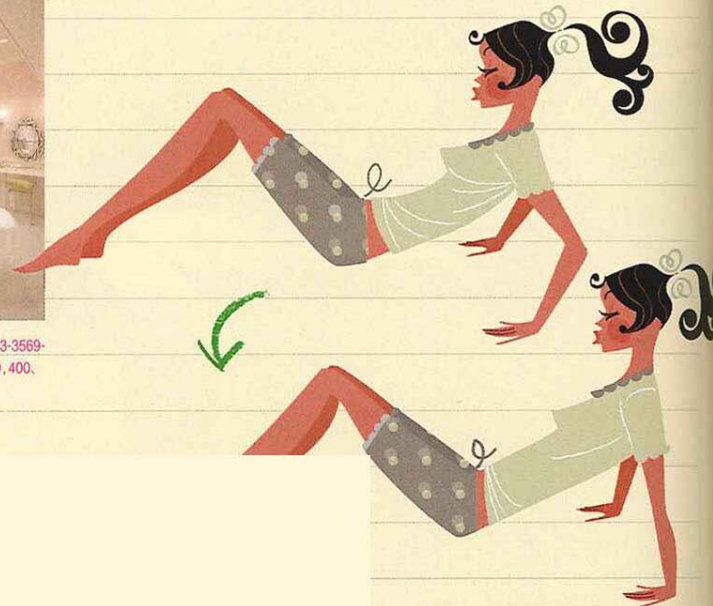
かも二の腕の筋肉は、普段あまり  
うまく使えていないケースが多い。  
さらに猫背や前傾姿勢のせいで、  
二の腕の肉が後ろにはみ出る“振  
り袖”状態にも。やっかいなパー  
ツだけに、早めにじっくりケアし  
て腕出しシーズンに備えよう。

## exercise 1

### “振り袖肉”脱ぎ捨てエクササイズ。

いわゆる“振り袖”といわれる二の  
腕の後ろ側の肉は、ひじを伸ばすと  
きに使う筋肉。普段の生活ではひじ  
を曲げることのほうが多く、実はあ  
まり使えていない筋肉なのだ。だか

らこそ、意識的に動かす必要がある。  
ひじの曲げ伸ばしを反復するエクサ  
サイズで、休眠状態の二の腕後ろを  
刺激。最初は結構キツイが、楽にな  
り、振り袖は脱ぎ捨てられるはず。



ひざを立てて座り、指先を体側に  
向けて手を床につく。上半身の重  
みでひじを曲げ伸ばし。このとき  
お腹を回めるように意識するとな  
およい。10回3セットが目安。

### 二の腕のブツブツ対処法。

せっかく二の腕をすっきりスリム  
にしても、肌がざらざらブツブツ  
していたのでは魅力半減。二の腕  
によく見られる毛穴がぶつぶつ隆  
起した湿疹のようなものは「毛孔  
性苔癬(もうこうせいいたいせん)」  
という皮膚疾患の一種で、思春期

に多く見られるが、大人になっ  
ても悩んでいる人が少なくない。対  
処法は、ソフトピーリングで優し  
く角質をオフ。ザラつきが気にな  
るときはスクラブを、くすみが目立  
ったらホワイトニング系のボディ  
アイテムを投入して、腕を磨いて。



1. 後肌しっとり柔らか。フルーツシードスクラブ 200ml ¥5,880 (2月21日発売) / DECLÉOR (デクレオール)
2. 塗るだけでつるすべ肌に。スキンピールボディ 310g ¥12,600 / TAKAMI (タカミラボ)
3. 透明感がアップ。ジュイールホワイトニングボディミルク(医薬部外品) 300g ¥6,300 / ALBION (アルビオン)