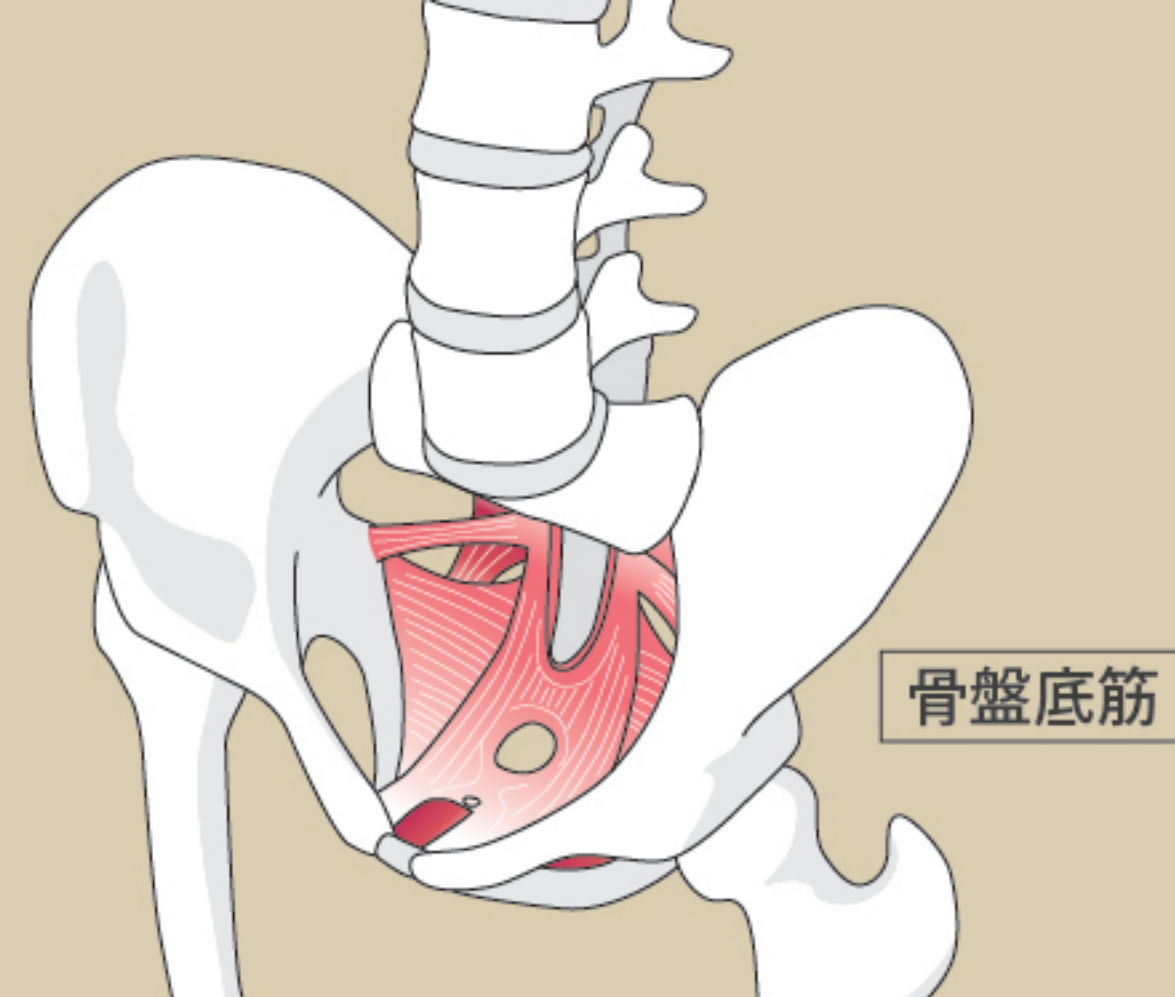


骨盤低筋トレーニング 基本

ポイント：全てのお尻の穴をキュッと閉める



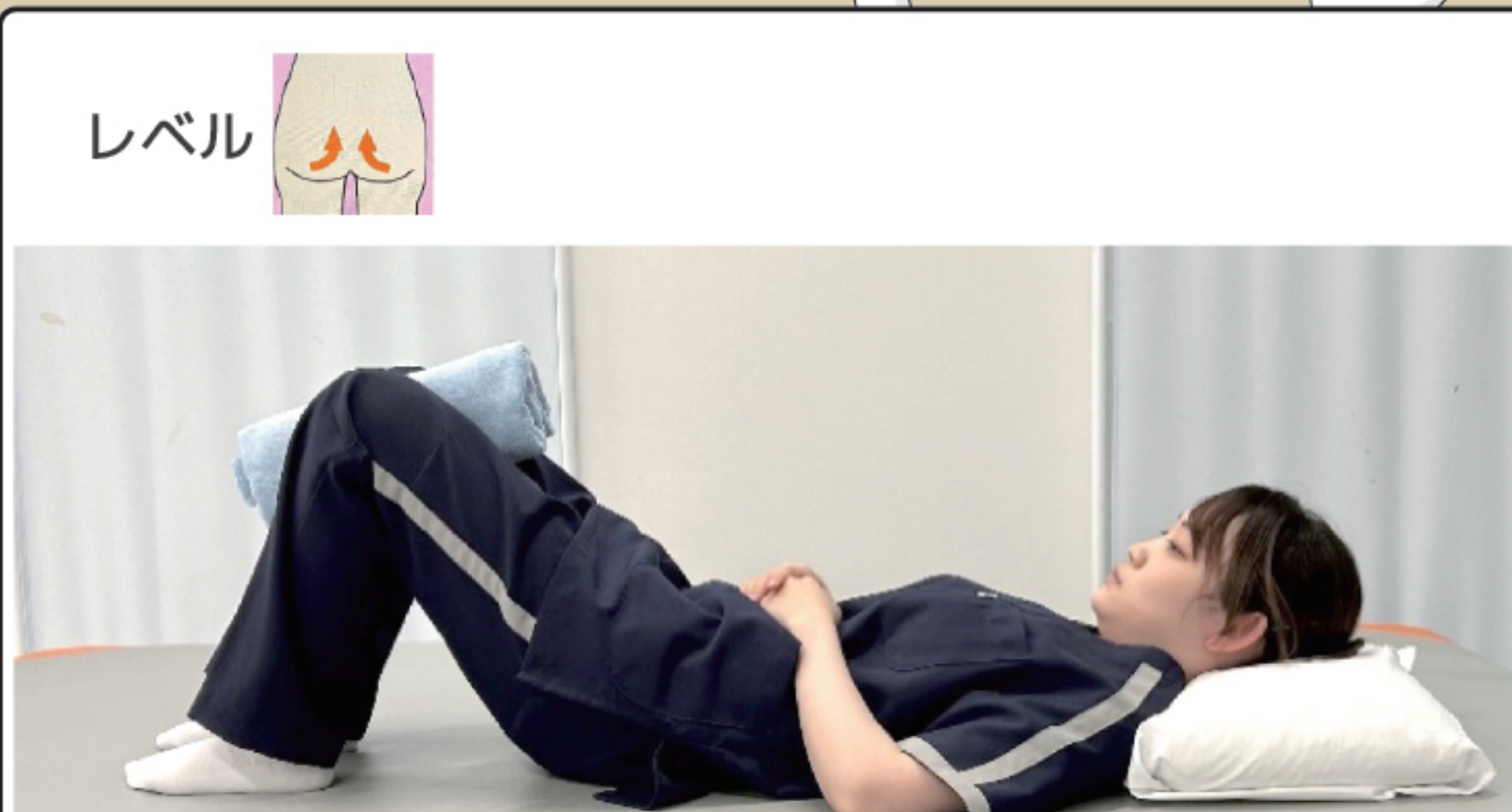
レベル



タオルを押し付けながら
お尻の穴をキュッと閉める



その状態を10秒保持



レベル



膝を曲げ立てる、タオルを押し付けながらお尻の穴
をキュッと閉める



その状態を10秒保持



タオルを膝で挟んだままお尻の穴をキュッと閉め、
持ち上げる



その状態を10秒保持



レベル



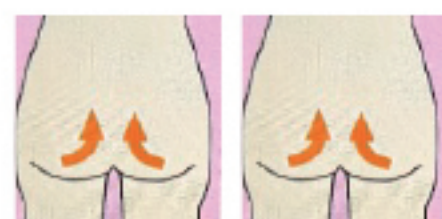
タオルを膝に挟んだままお尻の穴をキュッと閉め、
片足上げる



その状態を10秒保持（両足しましょう）



レベル



両手を胸の前で組む



両膝を少し曲げる



膝を伸ばしながらお尻の穴
をキュッと閉める



レベル



机のそばに立ち足を肩幅よ
り少し広く開く



手を机に肩幅に広げおく
（手で上体を支える）



お尻に力を入れお尻の穴を
キュッと閉める