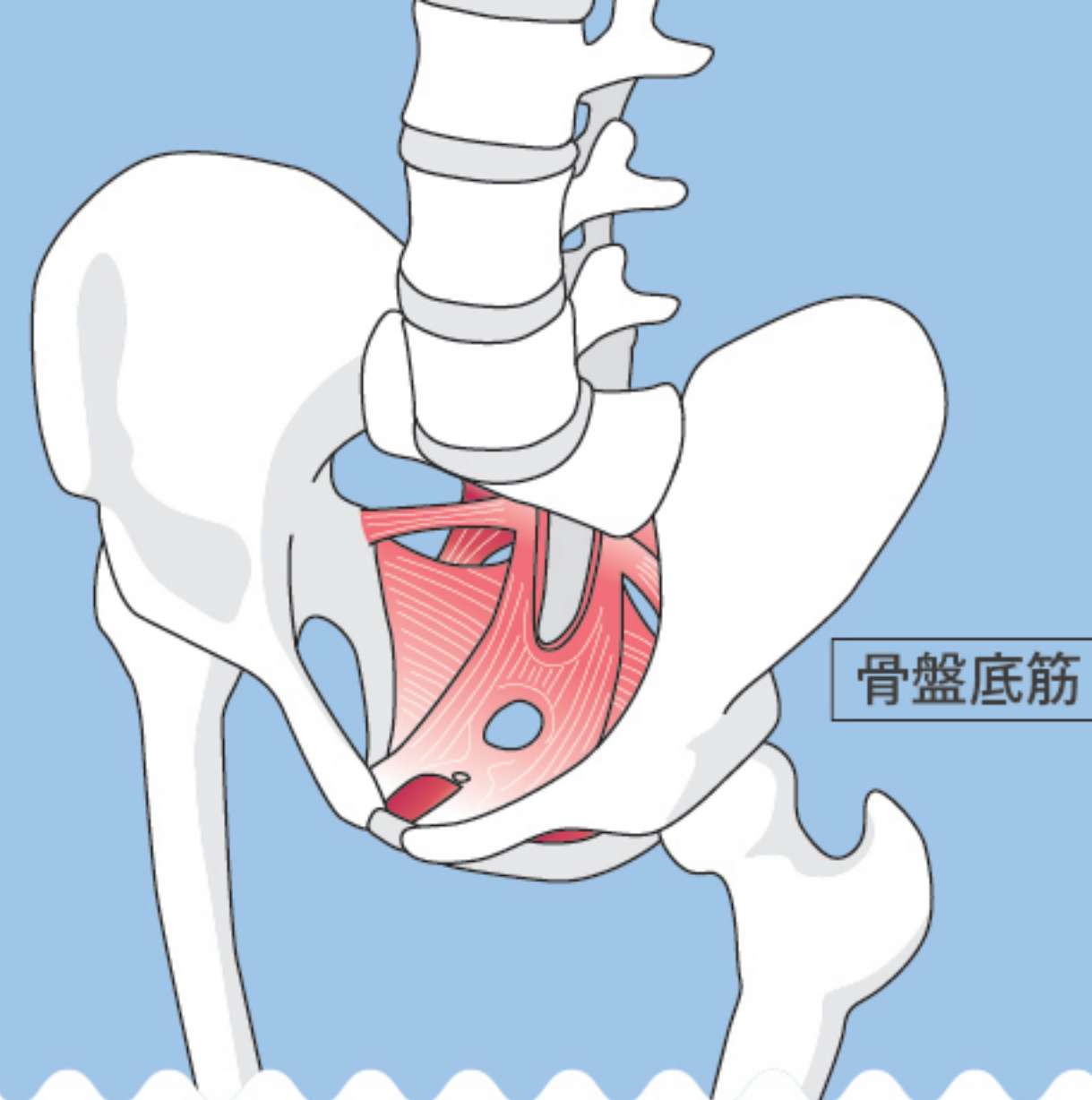


骨盤低筋群体操 基本

こつばんていきんぐんたいそう



まずは 骨盤スクワット

- 姿勢を保ったまま、おしりと床が平行になるように5回
- 最後は10秒キープ



- 足を少し開き膝を曲げて仰向け
 - 片手をお腹の上、片手をお尻の下
 - お腹やお尻の筋肉を使わないよう頭上げ
- 【10回ずつを目安に】



片方の足をまげてうつ伏せでギュッ



クッションをはさんでギュッ



足をくんでギュッ



- お尻の下にクッションをしいて仰向け
- 足をそろえて持ち上げ
- 前後に動かす

