

腸活体操



1

うつ伏せ腹式呼吸



- 横隔膜を動かして腹圧を高めよう
- お腹の下にクッションを入れよう
- 鼻で息を吸いながらお腹を膨らます【10回を目安に】

2

足くみ腰ひねり

- 腸を動かそう
- 右ひねり【5回】
- 左ひねり【5回】



3

肘・膝体操 | 腹筋群の筋力をつけよう



【右手10回】



【左手10回】



4

相撲スクワット



肛門括約筋を強くしよう
【20回】

5

四股エクササイズ



相撲スクワットが20回行えたらやってみよう
【左右10回ずつ】