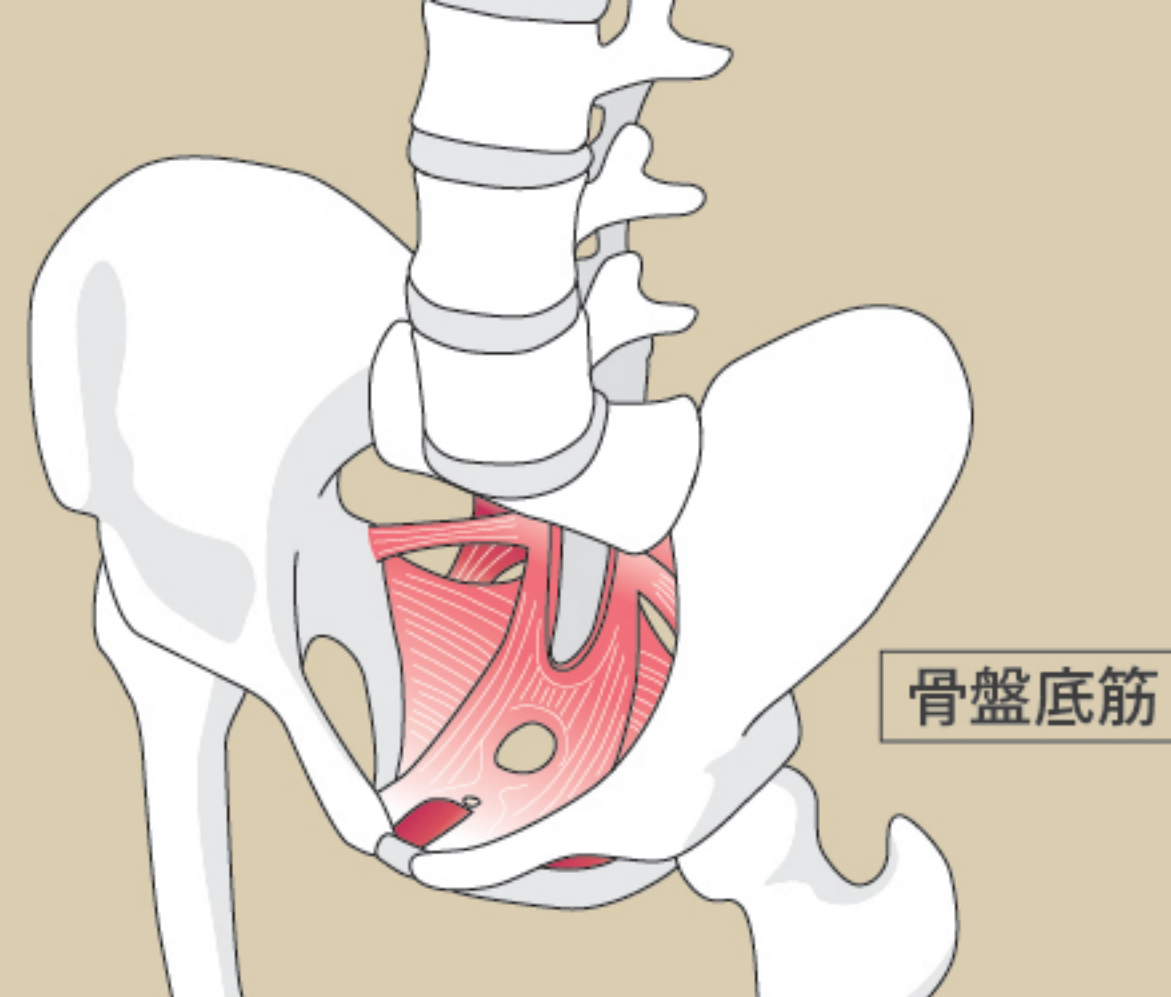


骨盤低筋トレーニング 基本

ポイント：全てのお尻の穴をキュッと閉める



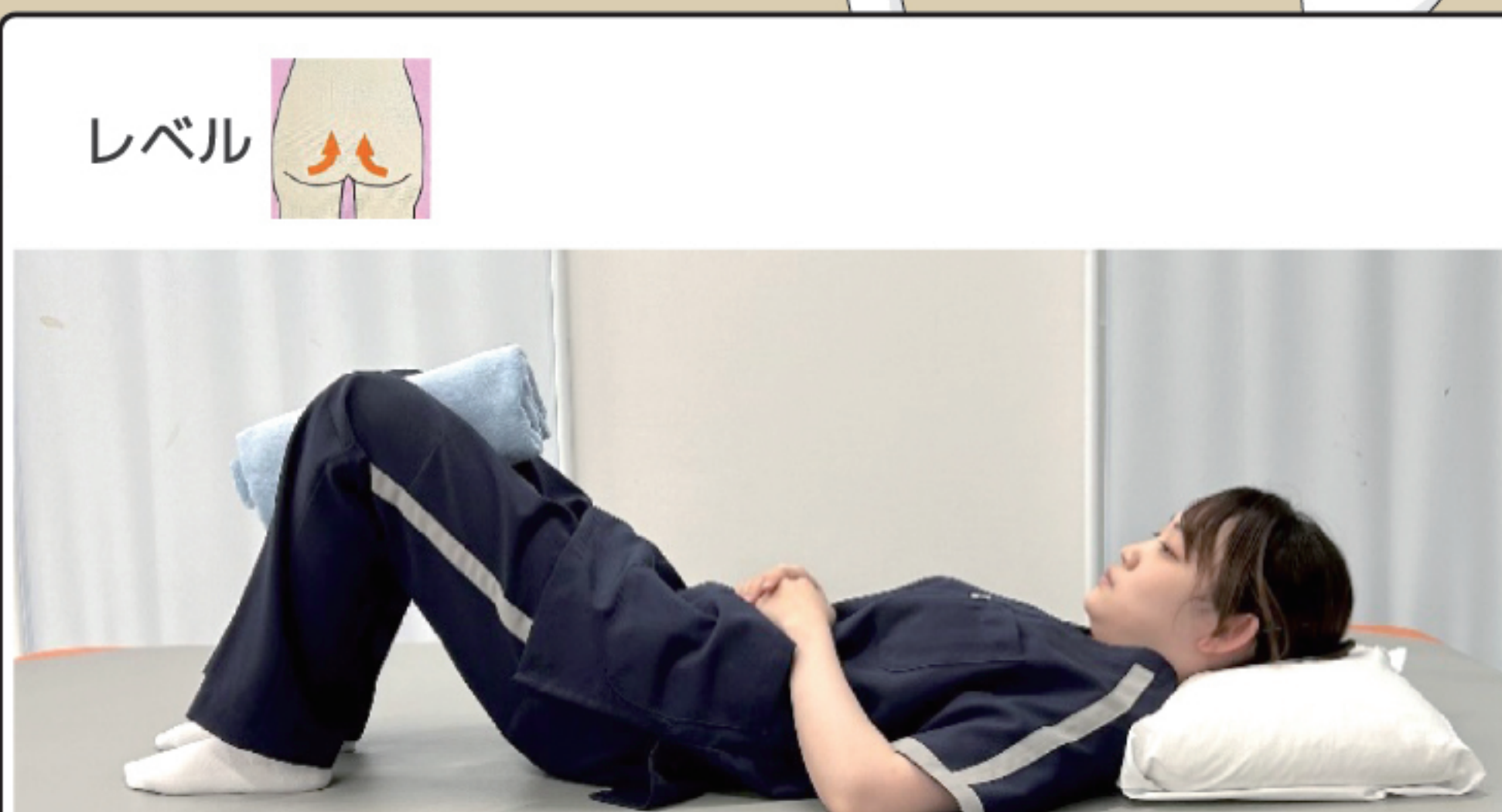
レベル



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



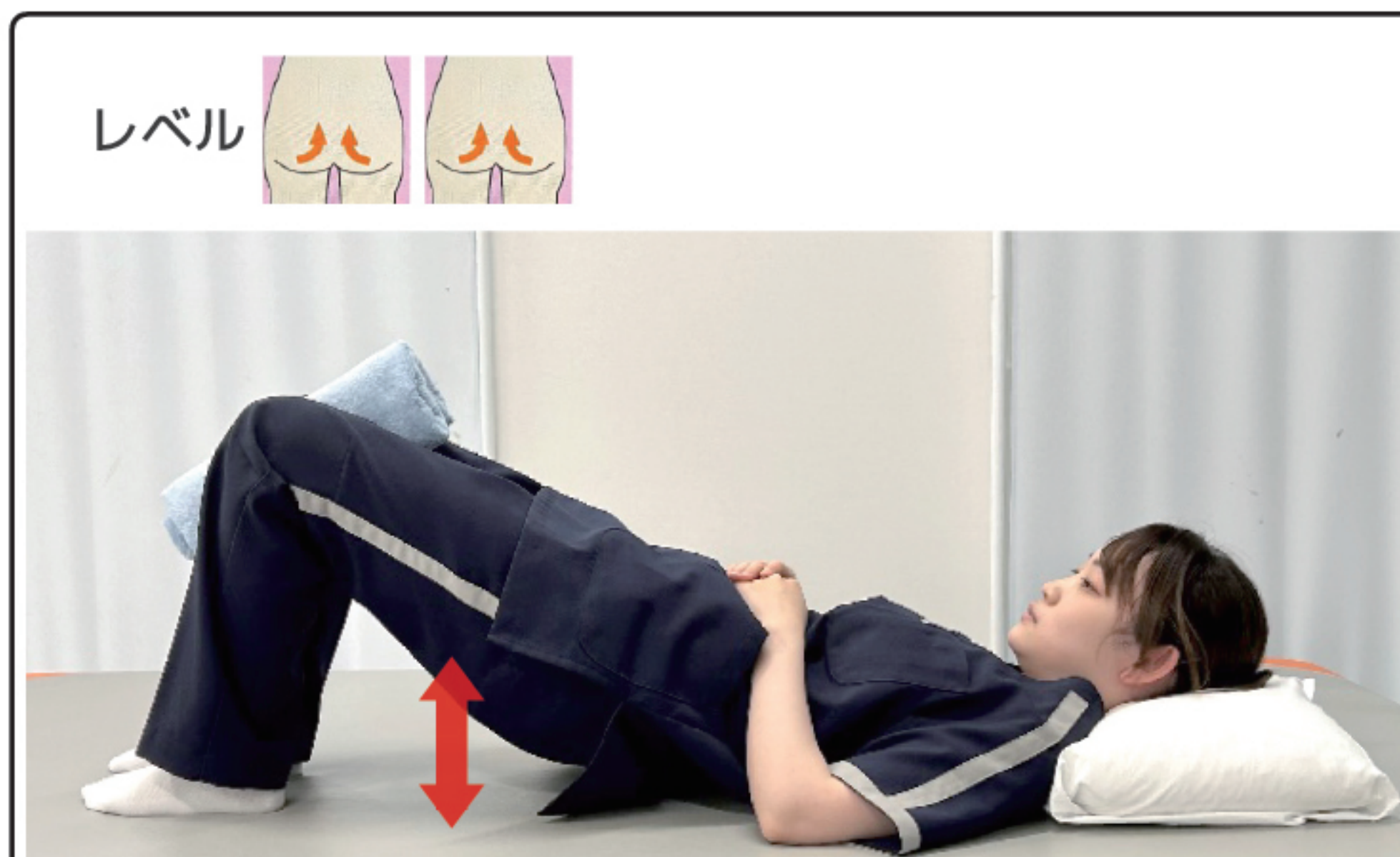
レベル



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



レベル



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