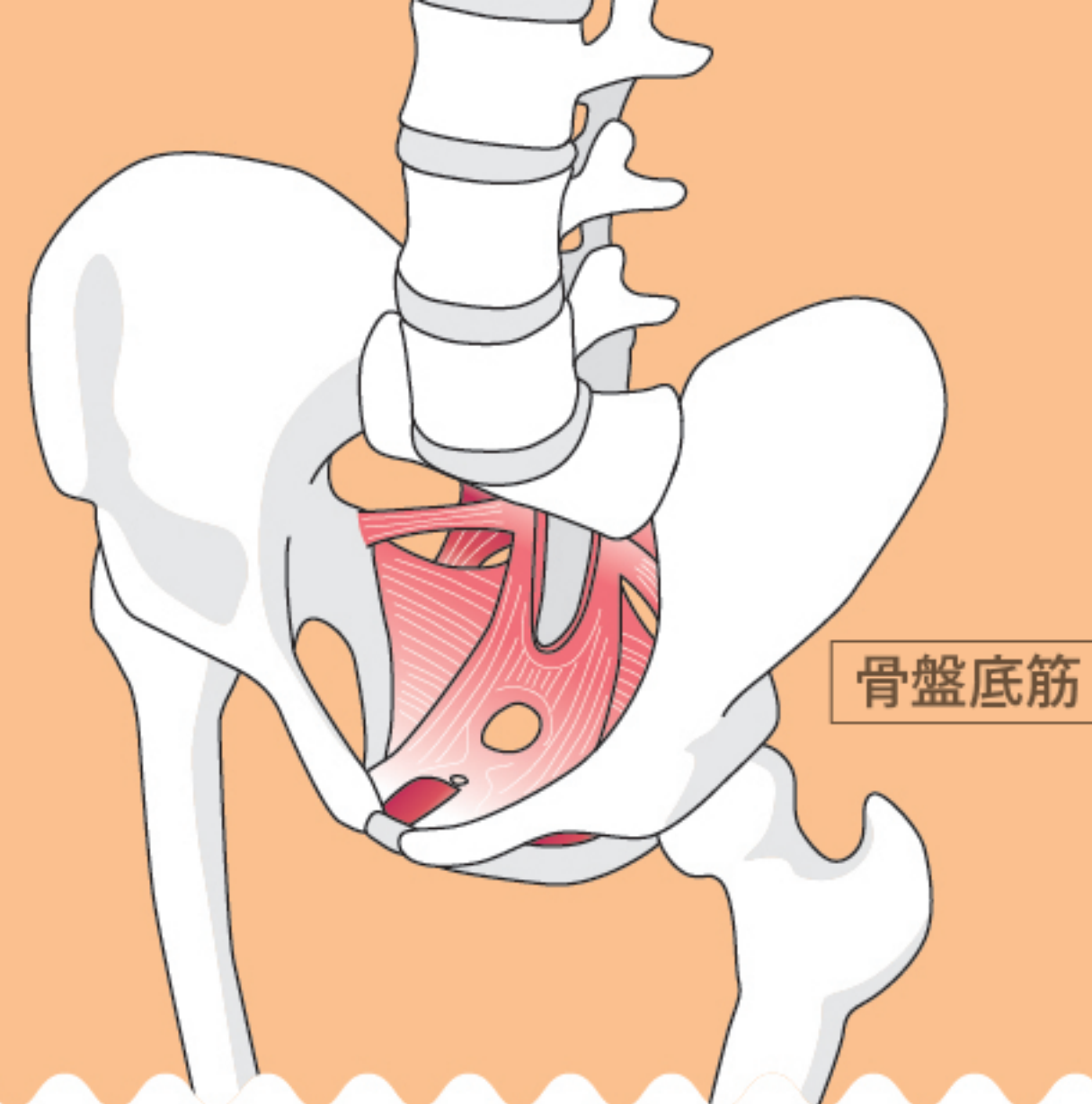


骨盤低筋群体操 椅子

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



次は 筋力トレーニング



- 中腰から立ち上がりながら骨盤底筋をギュッと収縮させる
【10回】

すわってギュッギュッ体操

- いすに浅く腰掛けます
- 10回ずつを目安に



足をそろえて



- 足を手前に引き寄せ
- 手をはさむ



- おしっこが一番我慢できそ
うな高さへ
- かかとを挙げながらギュッ

足をくんで

