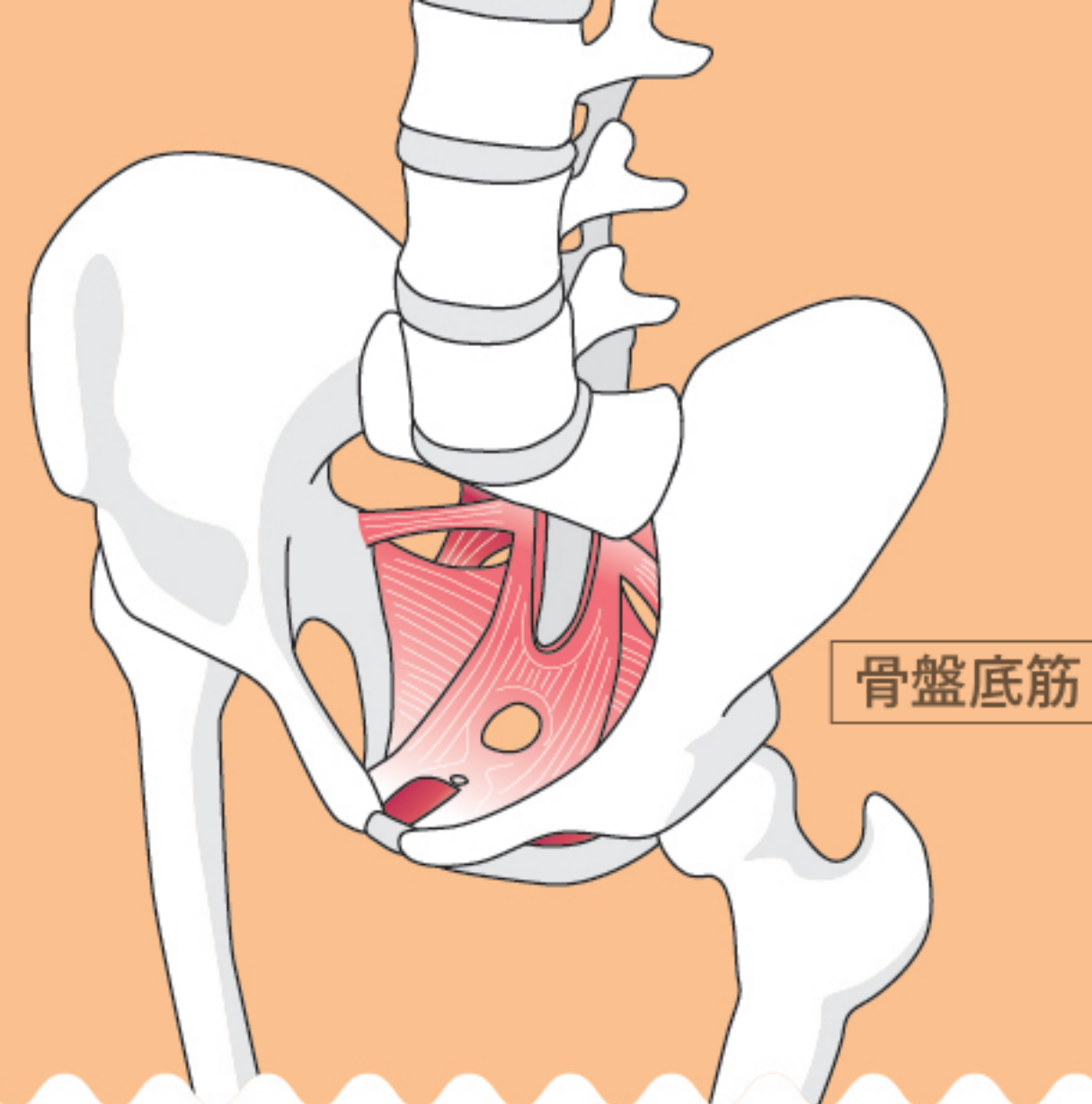


# 骨盤低筋群体操 椅子

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

