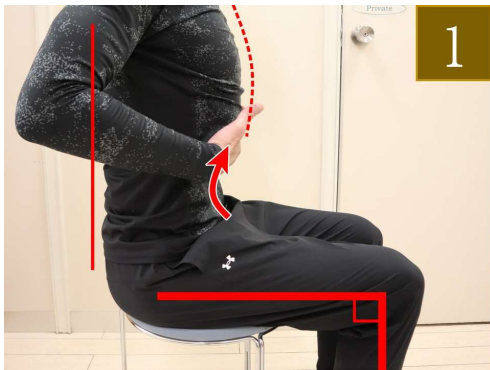


19. ハラマ筋で美脚とお腹痩せを叶えるリセットセルフケア



1

方法①：基本姿勢で腹横筋を意識する

1. 椅子に座り、背筋を伸ばす

- 床に足をつけ、膝が90度になるように調整します。
- 背中をまっすぐにして、胸を少し張ります。

2. お腹を引き上げる感覚をつかむ

- おへそより下の下腹部に手を当てます。
- 内臓を下から持ち上げるように「グウ〜ッ」とお腹を引き上げます。
- 胸が自然と膨らむのを感じましょう。

3. 呼吸は自然に

- 息を止めず、リラックスして行います。



2

方法②：内転筋（内もも）を活性化

1. 膝にペットボトルまたはボールを挟む

- 膝の間に適度な大きさのペットボトルやボールを置き、軽く挟みます。

2. その状態で作業をする

- デスクワークや日常の作業をしながら行いましょう。
- 内ももを意識することで、内転筋も同時に鍛えることができます。



3

方法③：ふくらはぎを活用する

1. かかとの上げ下げ運動を追加

- 膝にボールを挟んだまま、かかとを上下に動かします。
- ポンプのような動きで血流を促進し、足のおくみ解消や美脚効果が期待できます。