

22.ぽっこりお腹解消！代謝アップで美ボディメイク！ 肩甲骨とハラマ筋を活性化するリセットセルフケア



1. 四つん這いの姿勢をとる
両手を外側突いたまま肘を
外旋させます。



2. 背中を丸める



3. 肩甲骨を残しながら反らす
肩甲骨を残しながら腰を下
げると肩甲骨が浮き出ます



4. お腹を引っ込めながら背中
を丸める=胸とももをつけ
るイメージ
内臓を絞るイメージ
お腹を引っ込めてロール
アップ

呼吸を意識

「4秒吸って、8秒吐きながら
お腹をロールアップしつつ背中
を丸める」

この動きを10回繰り返し、合計2分で終了します。
朝行くと脂肪燃焼効果がさらに高まります。