

27.簡単に腹筋を引き締める！脂肪燃焼・お腹痩せ・バストアップ・腰痛改善の最新ダイエット法

鏡の前に立つ

まず、リラックスした状態で鏡の前に立ち、くびれの状態を確認します。



1. お腹を引っ込ませてハラマ筋を覚醒

腹斜筋を意識するため、**お腹を引っ込めて持ち上げる感覚**を覚えましょう。お腹に軽く触れると、意識しやすくなります。



2. 肩と腰を逆方向にスライド

肩を一方にスライドさせたら、腰は反対方向にスライドさせます。この動きをゆっくりと1分間続けてください。



左右のバランスをチェック

スムーズに動かない方があれば、その部分の筋肉が普段使えていない証拠です。姿勢の歪みがある場合は、このエクササイズで整えていきましょう。