

33.ぽっこりお腹を解消！

自宅でできるリセットセルフケアとダイエット法

1: 仰向けに寝てお腹をマッサージ

- ・ 仰向けに寝て、お腹に手をあてます。
- ・ お腹を引っ込めながら、息を吐きつつ手で押し上げるようにマッサージ。

3秒×5回繰り返します。



2: 腹圧を使って膨らませる

- ・ 息を吸いながらお腹を膨らませます。

3秒×5回繰り返してください。



3: ボールを使って 脚を上げる運動

- ・ 足首にボール（またはタオル）を挟み、脚をまっすぐ伸ばしてから上げ下げします。手はお尻の下に入れるとやりやすいです。**10回**繰り返しましょう。



4: 自転車こぎ運動

- ・ 自転車を漕ぐように脚を動かします。遠くに蹴り出すイメージで、**20秒**続けます。

