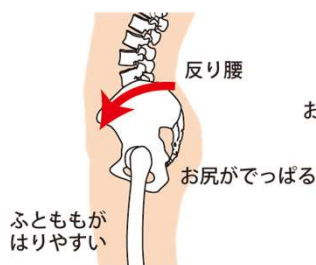
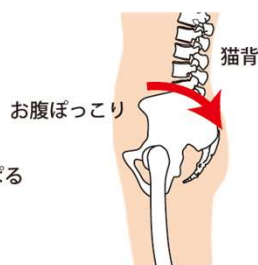


## 7. 痩せる体質を作る！内臓絞りストレッチ

前傾



後傾



まずは骨盤の前傾と後傾の動きを確認



床やヨガマット(硬い所)で膝を立てて横になり、骨盤の前傾と後傾の動きをする。特に後傾する時に背骨が床にしっかりつくように練習してください。膝を曲げるとやりやすいです。

これが出来るようになったら本番です  
(内臓絞りストレッチ)

息を吸いながら前傾、  
息を思いきり吐きながら5秒かけて後傾(床に背骨をつける)、お腹を思いきり引っ込める。  
そして3秒止める。  
これを10回繰り返す。なれたら5秒止める。