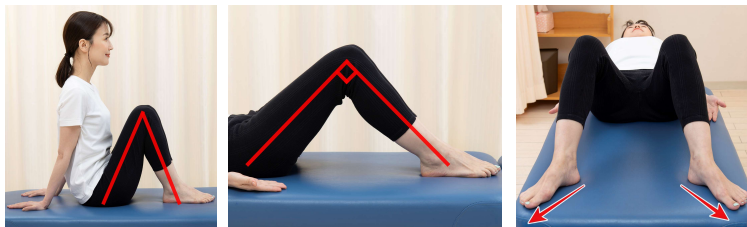


21. お腹が痩せる!

代謝アップさせながら腰痛・肩こり改善するエクササイズ



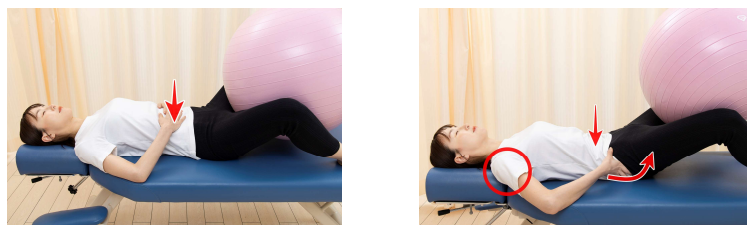
※直径55cmのバランスボールもしくはタオルケットが必要

膝を立てて座り40～50度くらいで座る

膝を立てて仰向け/膝の角度90度
足の幅は骨盤の幅(肩幅ではない)

つま先を出来る限り外側に向ける

フォームを作ったら丸めたタオルを
膝で挟む
あればバランスボールの方が良い



顎を少し上げて、手のひら上に向ける。
お腹をへこませて骨盤を後傾させて腰を浮かせる。

1分間全力でキープ



肩をベッドに着けた状態でボールをギュッと1分間挟む

骨盤を後傾させたまま
上下に30回動かす。
腰がベッドに着くか着かないかまで

30秒間腰を上下運動



お尻から太ももの裏がつりそうなら
正しく筋肉が使えています。