

④【腰痛と尿漏れを同時に改善!】 自宅でできる骨盤底筋エクササイズで 美ボディメイク



セッティング

1. 床かベッドの上に座り、膝を約40~50度に曲げます。
2. 足幅は骨盤の幅に開き、つま先をしっかりと外側に向けます。
3. バランスボールや厚手のタオルを膝に挟みましょう。

仰向けのポジション

1. 仰向けになり、肩を床またはベッドにしっかりつけます。
2. 手のひらは上に向けてリラックスします。
3. お腹をできるだけ引っ込めて、骨盤を後ろに回転させます。(骨盤後傾)



お尻を持ち上げて筋トレ開始

1. 骨盤を回転させたまま、お尻を持ち上げます。このとき、太もも裏からお尻がつりそうになる感覚があればOKです。
2. そのまま1分間キープ。できる限り集中し、次のポイントを意識しましょう:
 - 肩は床につけたまま
 - お腹を常に引っ込める
 - 骨盤の回転を意識
 - ボール(またはタオル)をしっかり挟む
3. キープが終わったら、上下に30回ゆっくりバウンドさせます。