

1. 簡単セルフケアでお尻スリム！ 腰痛改善と美ボディメイクを叶える方法 【大腰筋エクササイズ】

【準備】

- ・低めの椅子（またはソファでもOK）

【セッティング】

1. 椅子に座り、つま先が膝よりやや前になる位置に足をセットします。膝の角度は90度を保ちます。

※膝がつま先より前に出ると膝を痛めるので注意。

2. 足を開きつま先を外に開きます。そうすると内もものたるみに効いてきます。

3. 手をクロスして前に伸ばし、上半身を前に倒す。お尻を後ろに引き、体重がくるぶしにかかる感覚を意識しましょう。

【エクササイズ】

この姿勢をキープしながら上下にバウンドする運動を30回行う

バランスボールを使った応用編

もっと効果を高めたい方は、バウンドの際に バランスボールを使いましょう。椅子よりも弾む力を活用できるため、エクササイズの効率がアップします。

さらに利かすためには椅子を無くしてもOK



【エクササイズ】

