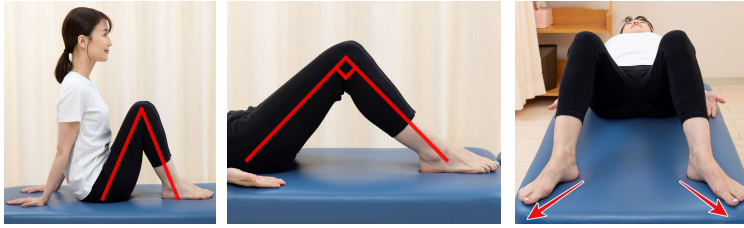


正しい姿勢を作るために 絶対に必要な筋肉トレーニング

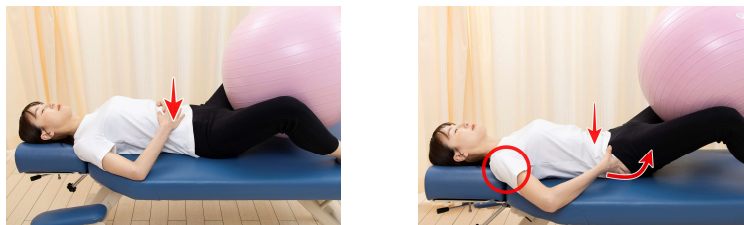


セッティング

- 1.床かベッドの上に座り、膝を約40～50度に曲げます。横になった時に90度になるように
- 2.足幅は骨盤の幅に開き、つま先をしっかり外側に向けます。
- 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)



1分間全力でキープ



30秒間腰を上下運動



お尻を持ち上げて筋トレ開始

- 1.骨盤を後傾させたまま、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：
 - ①肩は床につけたまま
 - ②お腹を常に引っ込める
 - ③骨盤の後傾を意識
 - ④ボール（またはタオル）をしっかりと挟む
- 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。