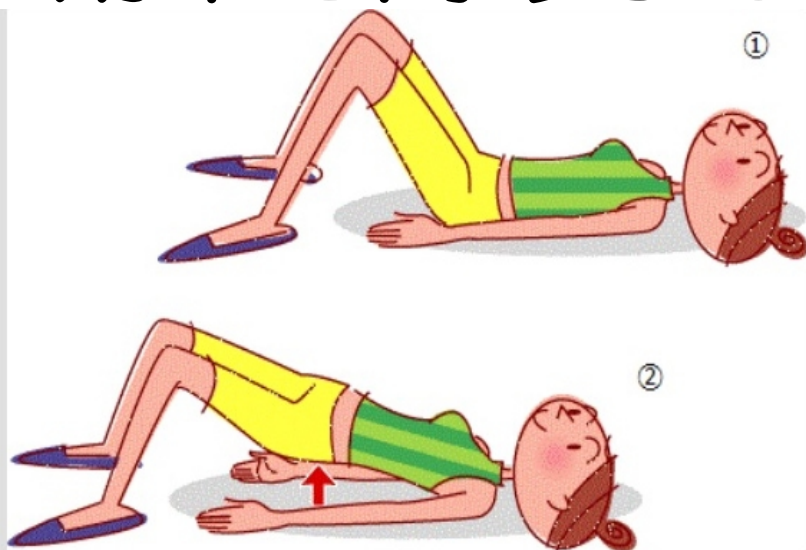


産後の骨盤矯正を より効果を高めるための体操



①仰向けになり、腕を身体の横に置き、ひざを直角に曲げ、足は床につけます。

②お腹を引き締めた状態で、お尻の筋肉を使ってゆっくりと腰を浮かせます。

膝から肩までが一直線になるまでお尻を上げてゆき、その状態を2～3秒キープします。

それを10回を目標に1日2セット行いましょう。



腰に手を当てて
左右に10回
回します。
×2セット

お尻歩きの方法

①

床に脚を伸ばして座り
お尻をキュッと引き締めて
ひざをつけます

足首は立てます



②

右肩を出しながら右あしを出して
前進。
同じように体をひねりながら左肩を出して
左あしを出します
これを繰り返して10歩前進

③

今度は逆のやり方で10歩後退
ここまでで1セット

ひざが離れないように気をつけて
3セット行います



×3セット