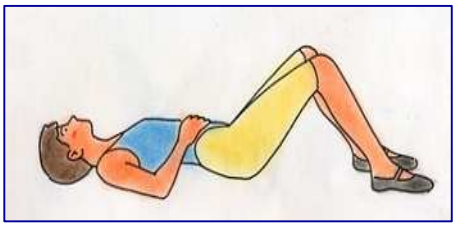
とっても簡単！いつでもどこでもできる！

骨盤エクササイズ

① 肛門や膣をキュッと締めたり緩めたり１０回繰り返します。

② 肛門や膣をキュッと３～５秒間締めたままに。そしてゆっくり緩めます。

♪ １０秒休みながら、それぞれ１０回繰り返してみましょう。
♪ 慣れてきたら、１日３～５セットに分けて繰り返してみましょう。
♪ １セット終わったら、１時間以上間を空けましょう。



★仰向けの姿勢★
・両膝を立て、脚を肩幅程度に開きます。
・腹式呼吸をしてみましょう。

～寝る前や朝起きた時にやってみましょう！～



★椅子に座った姿勢★
・椅子には浅めにかけ、膝を軽く開きます。
・肩やお腹の力を抜き、背筋を伸ばします。
・お腹やお尻に力が入らないように気を付けてください。

～テレビを見ながらでも行えます！～



★テーブルに手をついた姿勢★
・足を肩幅より少し広めに開き、テーブルの上に置いた手も開きます。
・上半身の重みを腕に全部乗せるようにします。
・肩とお腹の力を抜き、背筋を伸ばします。

～調理中の空き時間に台所でやってみましょう！～