

## 骨盤ダイエット体操

ウエスト・ヒップ・大腿部のサイズダウン、腰痛・便秘・生理痛の解消



### ①骨盤下部引き締め

両足を伸ばした状態で片方の足をクロスさせ、クロスさせた膝を両手で把握して胸元引き寄せます。引き寄せる際に、息を吐きながら行います。引き寄せて痛くなる手前で止めます。静止した状態で、3回大きく深呼吸をします。(左右3回)



### ②骨盤上部引き締め

仰向きで寝て両足を伸ばした状態から左足をクロスさせ、クロスさせた膝を両手で把握し息を吐くとともに、床に押し付けるように伸ばす。床に押し付け、痛くなる手前で止めます。静止した状態で、3回大きく深呼吸をします。(左右3回)



### ③骨盤左右引き締め

タオルを丸めて枕を作り、腰部に当てます。左右の膝を90°に曲げ両足をそろえ、息を吐きながら右側へ倒します。倒しきって静止した状態で3回大きく深呼吸をして戻し、息を吐きながら左側に倒します。倒しきって静止した状態で3回大きく深呼吸をします。(左右3回)



### ④ウエスト引き締め

タオルを丸めて枕を作り、腰部に当てます。右の膝と右股間を深く曲げ両手で右膝を抱え込むように把握し、息を吐きながら胸元に近づけるように引き寄せ静止した状態で3回大きく深呼吸をして足の位置をゆっくり戻し、左に移ります。左の膝と左股間を深く曲げ両手で左膝を抱え込むように把握し、息を吐きながら胸元に近づけるように引き寄せ静止した状態で3回大きく深呼吸をして足の位置をゆっくり戻し、右に移ります。(左右3回)