

簡単！骨盤ダイエット

すぐに！ 確実に！ キレイにやせる！



①立つ

両足の内くるぶしの位置が腰幅になるように、足を開いて立ちます。つま先の確度は左右とも45度。



②手は腰に

両手を腰にてをあてます。親指を背中側にしてあててください。ウエストをギュッとしぼるように、しっかり上体を支えます。



③しゃがむ

膝を曲げて腰を落とします。このとき、胸をグッと張って背筋を伸ばし、お尻を少し突きだす姿勢をとります。



④膝を寄せる

③の姿勢のまま、息をフーッと吐きながら、左右の内ももをグーッと押し、膝と膝を寄せられるだけ寄せます。くっつけてもかまいません。これで骨盤がしまります。



⑤ゆっくり立ち上がる

息をはききったら、左右の内ももに力を入れて寄せたまま、膝を伸ばして、ゆっくり立ちあがります。勢いよく立ちあがります。勢いよく立ち上がると膝に痛みが出るがあるので、ゆっくり！



⑥3呼吸

骨盤がしまった状態をたもつため、立ちあがっても手は腰にあてて、なるべく太ももを寄せたまま、3呼吸おきます。その後ゆっくりももの力を抜きます。スクワットの要領で、③～⑥までの動作を3回くり返します。