

骨盤ネジ締め体操

美しくびれができる！ポッコリおなかが凹む！骨盤ネジ締め体操

YUKA

骨盤ネジ締め体操の基本動作



背中の腰は真っ直ぐに！



ポイント
広げたハンカチを中央からつまみ上げるような感覚で、**膣をギュッと締め上げる**。この感覚が骨盤ネジ締め体操では基本となる。

※男性は場合は、**肛門を締めてギュッと引き上げる**イメージで行う

1 足を肩幅よりやや広めに開き、足のつま先は外側に向ける。骨盤を立て、手を腰骨のあたりに添える。腰を真下に落とし、息を吐きながら、**1, 2, 3, 4と膣を締めてキュッと引き上げ**、腹部を内側にできるだけへこませる。

2 息を吸いながら、**5, 6, 7, 8で膣をゆるめていく**。**1~2を繰り返す**行のが、骨盤ネジ締め体操の基本。

美しくびれができる！骨盤ネジ締め体操



1 足を肩幅よりやや広めに開き、足のつま先は外側に向ける。骨盤を立て、手を腰骨のあたりに添える。腰を真下に軽く落とす。

2 骨盤ネジ締めをおこないながら、息を吐きつつ、**骨盤を左に上げる**

3 息を吸いながら力を抜いた後、同様に骨盤ネジ締めを行いながら、息を吐きつつ、**骨盤を右に上げる**
2~3を8セット行う。

ポッコリおなかが凹む！骨盤ネジ締め体操



1 足を肩幅よりやや広めに開き、足のつま先は外側に向ける。その状態で腰を真下に軽く落とし、壁に手を当てるようなイメージで両腕を前に真っ直ぐ伸ばす。

2 骨盤は固定したまま、骨盤ネジ締めを行いながら、**上体の重心を左**に移動させる。

3 膣をゆるめて、上体をもとに戻す。

4 骨盤は固定したまま、骨盤ネジ締めを行いながら、**上体の重心を右**に移動させる。膣をゆるめて、上体をもとに戻す。
1~4を8セット行う。