



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



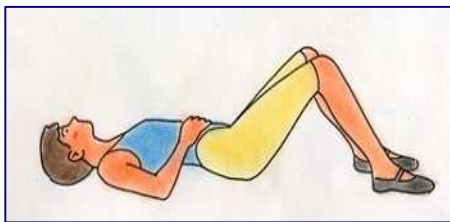
肛門や膣をキュッと締めたり緩めたり10回繰り返します。

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。

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。

1セット終わったら、1時間以上間を空けましょ。



## 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。

～寝る前や朝起きた時にやってみましょ！～



## 椅子に座った姿勢

- ・椅子には浅めにかけて、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！～