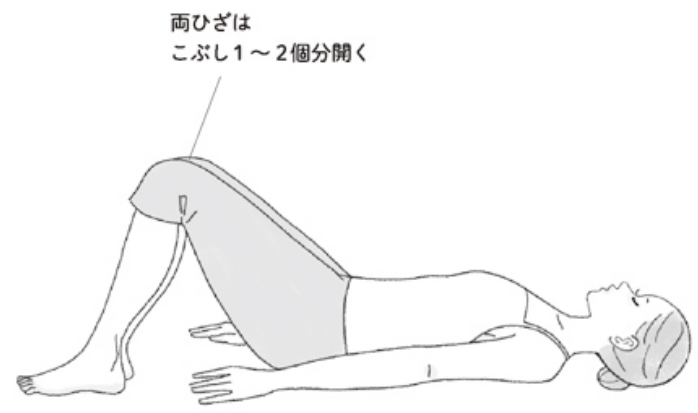


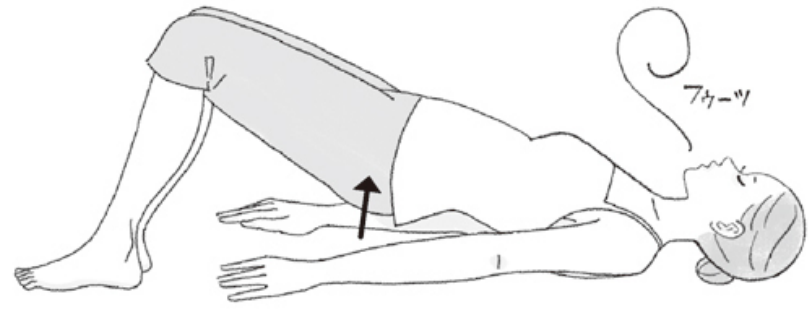
「ちつ」筋トレ

骨盤底筋のほかに、骨盤まわりの筋肉も鍛えましょう。

3セット



1 仰向けに寝転んで、ひざを立てる。両ひざの間は、こぶし1~2個分開く。両手は体にそわせる。



2 お尻を持ち上げて、20秒キープ。この時、息を吐きながらお尻や陰のまわりを引き締める。

3 お尻を下げて5秒休む。2、3を3回繰り返す。