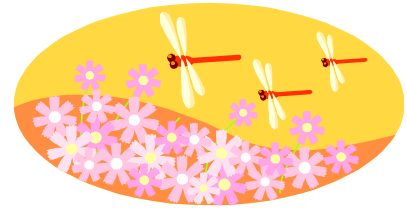




## 腹筋を鍛えてみませんか？



こんにちは。マッサージ師の黒田です。

腰痛や背中の中の筋肉の痛みに悩んでいる人は多いですね。

その原因の一つは体幹の筋力の衰え、特に腹筋(インナーマッスル)の衰えが影響しているのではないのでしょうか。

簡単なトレーニングでインナーマッスルを鍛えましょう！！！！

まずは呼吸法ですが、吸い込む時も吐き出す時も常にお腹はペチャンコにします。空気は背中に吸い込むようにイメージします。吐き出す時もお腹をしっかり引っ込めて吐き出します。



1. 仰向けになり、両膝を曲げます。  
(ノーマルポジション)
2. おへそに乗せたビー玉を顔の方に転がすイメージで、骨盤を前傾させます。(インプリント)
3. おへそに乗せたビー玉をお尻の方に転がすイメージで、骨盤を後傾させます。(ノーマルポジション)



\*呼吸法と組み合わせて、繰り返し行う事で体幹と骨盤底筋を鍛える事ができます。

\*実はこの筋肉を鍛えると尿漏れを防止することもできます。  
筋力アップ&ウエストが細くなるのでぜひお試しください！

