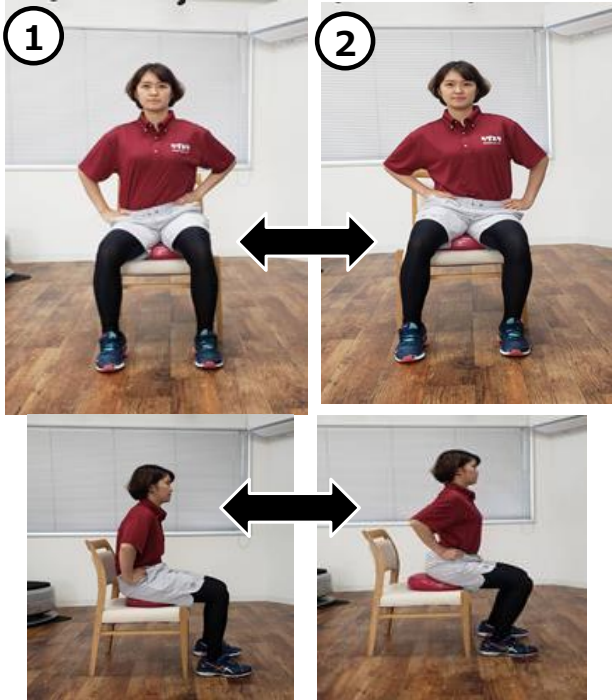


姿勢改善！！骨盤運動！

背中が丸まっていると、老けて見えてしまいますし、首痛や腰痛につながりやすくなります。
骨盤をスムーズに動かすことで腰や膝に負担をかけにくい動作に繋がります！

【骨盤ふりふり運動】



やり方

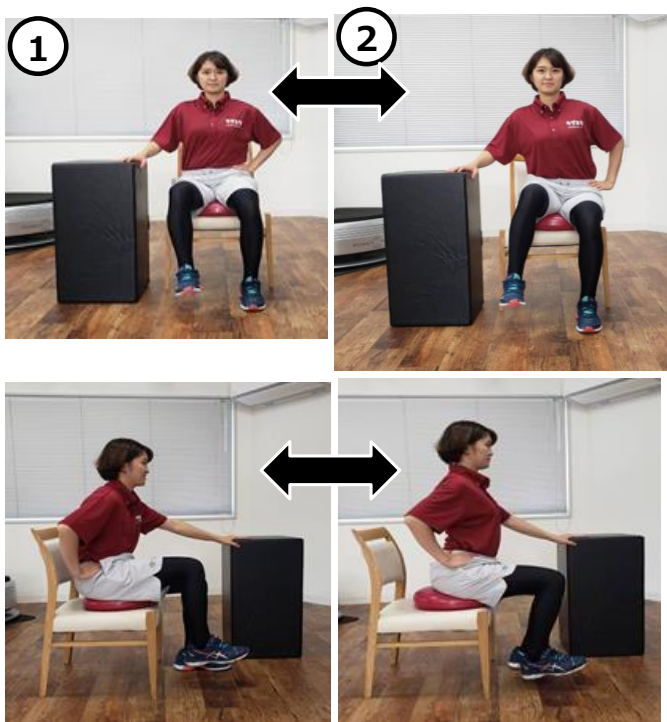
- ①イスの上に、バランスディスクを置きます
タオルを小さく折り畳んだものでも代用可！
- ③肩の位置を動かさずに、骨盤だけ左右前後に動かします(各10往復程)
慣れたら、右回り左回りで骨盤を回します(10周程)

※痛みのない範囲でゆっくり動かしましょう！
※回しにくい方向を少し多めに回しましょう！

効果

- ・リンパの流れが良くなる！
- ・腰回りの筋肉が緩み、楽に動作できる！

【骨盤ふりふり運動(応用編)】



やり方

- ①イスの上に、バランスディスクを置きます
タオルを小さく折り畳んだものでも代用可！
※壁やテーブルなど、横にすぐ手を付ける場所で行ってください
- ②バランスディスクやバスタオルの上に座り、片足を床から浮かせます
その状態で、左右前後に骨盤を動かします
余裕がある方は回転も試してみましょう！

※痛みのない範囲でゆっくり動かしましょう！
※回しにくい方向を少し多めに回しましょう！

効果

- ・バランス能力UP！
- ・体幹強化に繋がる！

