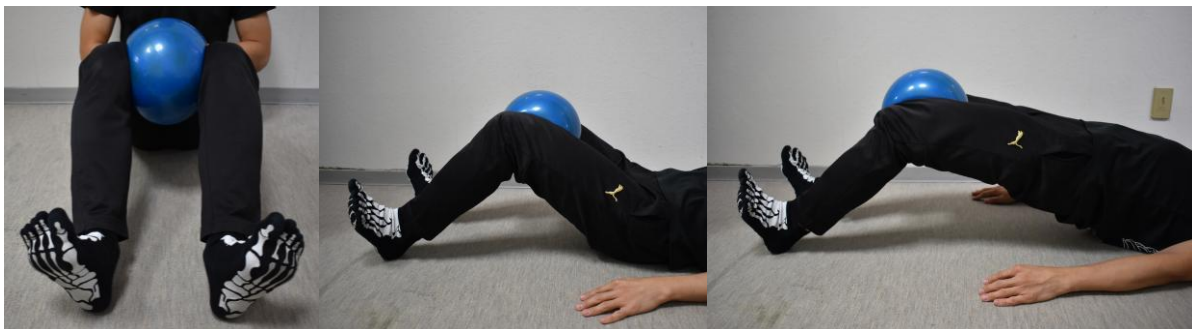




QRを読み込むと
動画が見れます

骨盤底筋トレーニング

1. 踵を腰幅に開いて、つま先を外向きにする
2. 膝でボールを挟む
3. ボールを挟み息を吐きながら肛門を締める
4. 膝と肛門を絞めたままお尻を持ち上げる
5. 少し下ろして膝と肛門を更に締めてから持ち上げるを 10 回繰り返す



① ②

③

④

- ※ 一日のはじめや運動の前に行うと身体に良いクセがつきます
- ※ 順番通り正しく丁寧に行ってください
- ※ 痛くてできない時は無理に行わずご相談ください
- ※ ストレッチをしても効果がでなくなったら来院時期の目安です

鍼灸整体院 O.C.Labo 【オーシーラボ】

03 - 3984 - 5425

<http://oclabo.com/>

<http://oclstretch.com/>

