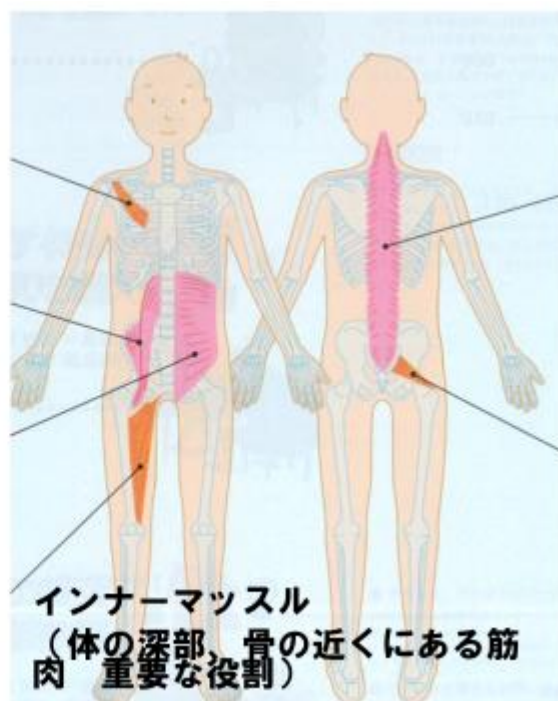
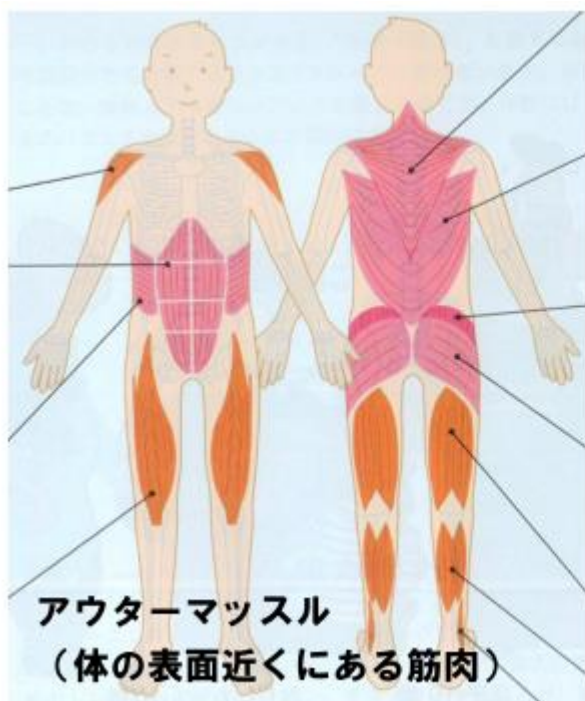


『立腰』は一生の宝 その4

「立腰」の方法

- 1 背中おしりを丸めてのばして
- 2 床に足を着け体を支持
- 3 膝は直角かやや前
- 4 おしり突き出す仙骨後方へ
- 5 腸骨・骨盤前
- 6 肩甲骨寄せる
- 7 横隔膜を臍に乗せる
- 8 臍下丹田に力を入れる



正しい立腰の方法では、最初に、バランスボールに乗りボールを前、ボールを後ろという意識で、おしり（仙骨）を丸めて、伸ばしてみましょ。8番までやってみて、立腰をすると、おなかは引き締まっている状態になります。これがドロインです。“立腰”は、インナーマッスルを鍛えます。体の深部を鍛えますので、スタイル抜群になるのです！