

爽快通信

自力骨盤矯正法

この方法は、身体にとって大変効果的で優れたエクササイズです。しかもやり方は非常に簡単です。

やり方を紹介する前に、多くのメリットをご説明します。

- ① 骨盤の歪みが矯正される。
- ② 腰椎の歪みが矯正される。
- ③ 腰椎の生理的カーブが形成される。
- ④ 股関節のズレが矯正される。
- ⑤ 腹斜筋が鍛えられて、くびれたウエストが出来る。
- ⑥ 骨盤が閉まるのでダイエット効果がある。
- ⑦ お通じが良くなる。
- ⑧ 全身の血行が良くなる。
- ⑨ 内臓下垂の改善・予防ができる。
- ⑩ お尻のたるみがとれる。

etc...

やらない手はありません。

早速、そのやり方ですが、

A. まず仰向けに寝て、両膝を立てます。(写真1)

(写真1)



B. 両膝を右に倒して、次に左側に倒します。

(写真2)、(写真3)

これを繰り返し行うだけです。

(写真2)



(写真3)



たったこれだけで、上記のような効果が期待できません。私の3年前のダイエットでも、これを実施して効果は証明済みです。ただし、注意事項として、やり始めの時は、回数を少な目にして下さい。無理に多くしない事です。一日目 往復10回、二日目 往復15回、...と、徐々に増やしていきます。最終的には往復50~60回位がベストです。

また、背中や腰や膝が痛い時はやらないようにして下さい。

単純なものこそ、実は、効果が絶大です。

※次号は、9月下旬の発行予定です。

す。とても有効なエクササイズを紹介しま

今回は、ダイエットと美容と健康に

プレッシャーですが...)

今年に入ってまた晩酌と大食を続けていましたら、8キロリバウンドです。再度減量にチャレンジします。途中経過は次号でお知らせします。(かなりプレッシャーですが...)

今年に入ってまた晩酌と大食を続けてしまいました。晩ごはんを、シリアルと豆乳とヨーグルトとハチミツにして、4ヶ月で十二キロの減量に成功しました。(お酒もその間やめていました。)

晩酌と大食のせいで、3年前にかなり太ってしまいました。晩ごはんを、シリアルと豆乳とヨーグルトとハチミツにして、4ヶ月で十二キロの減量に成功しました。(お酒もその間やめていました。)

す。梅雨が明けて、近年まれにみる酷暑が続いています。熱中症にならないように、水分を十分に取って、くれぐれも気を付けてくださいな。

ごあいさつ



こんにちは。快整体院の秋山弘明で