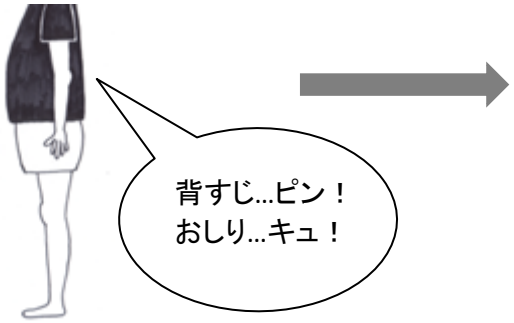
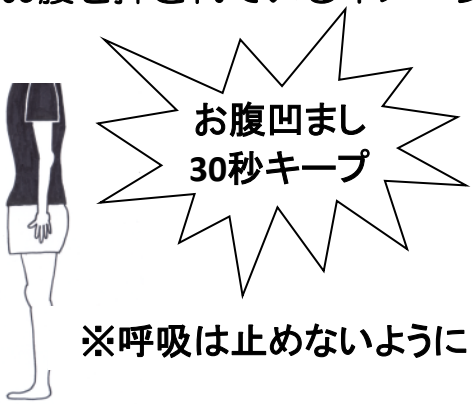
ドローイン

ドローインとは？
簡単に説明すると『腹を凹ませる』動きです。以下のように行ないましょう。

1.背すじをまっすぐになるように意識して、お尻の穴を締めるような姿勢をとります。
2.おへそを中心に腹全体を凹ませます。（手でお腹を押されているイメージで凹ませます）
3.この状態を30秒ほどキープします。





※呼吸は止めないように！！

30秒の目安

♪♪ 歯磨き
♫♫　赤信号
♬♪♪ テレビのCM
(^^♪童謡「もしもし亀よ亀さんよ」2回

では、ドローインをするとどのような効果があるのか？

効果１　筋肉を総動員できる
効果２　カラダが目覚めるスイッチになる
効果３　姿勢が正され、スマートに！
効果４　お腹が凹んで脂肪が落ちる
効果５　やる気が出るから続けたくなる

ステップアップ！

ドローインしたまま軽くもも上げすると
より効果的です！