

女性特有の痛み撃退！ ～生理痛を緩和させよう②～

生理痛緩和の鍵は骨盤にあり！
骨盤回りの筋肉トレーニングをして深部から体温を上げていきましょう！

ボールつぶし



やり方

- ①膝の間にボールを挟み両方の足をくっつけます
- ②腿の内側に力をいれボールを押しつぶします。
- ③20～30秒つぶしたままの状態をキープします
- ④リラックスとボールつぶしを2～3セット程繰り返しましょう。

ボールをつぶす際に腰が床から浮いたり反ったりしないように注意です！

効果

腰を浮かさないように腿の内側に力を入れると、恥骨の部分に力が入ります。この筋肉群は骨盤を安定させるための大きな役割を担っています！
内転筋のトレーニングを行い、骨盤回りの筋力を安定させましょう！

ボールつぶし&腹筋



やり方

- ①仰向けになり、膝を90°に曲げます。
- ②ボールを膝の間に挟み、腿の内側に力を入れて押しつぶします。
- ③ボールを押しつぶしながら、股関節を90°まで曲げます。
- ④ゆっくりと初めのポジションまで戻していき、足が床に付いたら膝の力を緩めます。
- ④同じ動作を5回ほど繰り返して、2～3セット

効果

ひとつ目のメニューで内転筋にしっかり力を入れられるようになったら、下腹部の腹筋をトレーニングします。腹直筋は骨盤の前面に付着しているので、この筋肉を鍛えると骨盤が安定します。また、筋肉を動かすことで深部の体温を上げることが出来るので生理痛緩和を手助けしてくれます！

