

ダイエットしても
華奢になれない

を**解決**できます!

華奢に
見せたい人全員、
肋骨をほぐそう!

▶全トレ動画付



2 そのまま うつぶせになる

バスタオルごとうつぶせになる。ゆっくり呼吸して1分。息を吸う際に、腰や背中側がふくらむ・筋肉が伸びる感覚があればOK。



1

バスタオルを丸めて
お腹に当てる

バスタオルを丸めてみぞおちとおへその中間にあてる。

呼吸が変われば、肩がっしり・お腹ぽっこりは引き締まる!