

あなたのお尻のこり度をチェック！

同じ姿勢や同じ動作の繰り返しがお尻を硬くする

まずは、あなたのお尻のこり具合をチェックしてみましよう。

現在の自分の下半身がどういう状態か、鏡などを見ながら確認しましょう。続いて、日常生活でついやってしまっていることなどを振り返り、次ページのうち当てはまるものにチェックを入れます。

チェックが3個以下なら、あなたのお尻のこり度はまだ低い状態です。今の体形をキープできるよう、心がけましょう。

チェックが4〜7個あると、ややこつている状態といえます。このままではこり度が上がる可能性があるのです、今のうちから改善や見直しをしたほうがいいでしょう。

8個以上の人は、お尻がかなり硬くなっています。下半身を今よりスリムにするためにも、お尻ほぐしに取り組んでいきましょう。

お尻のこり度チェック

- チェック1 お尻がたれている
- チェック2 下腹がぼっこり出ている
- チェック3 ウエストのくびれがない
- チェック4 姿勢が悪いと思う
- チェック5 脚がよくむくむ
- チェック6 靴のかかとがよく減る
- チェック7 イスに座っている時間が長い
- チェック8 同じ姿勢でいることが多い
- チェック9 運動はあまりしない
- チェック10 マッサージを受けることはあまりない