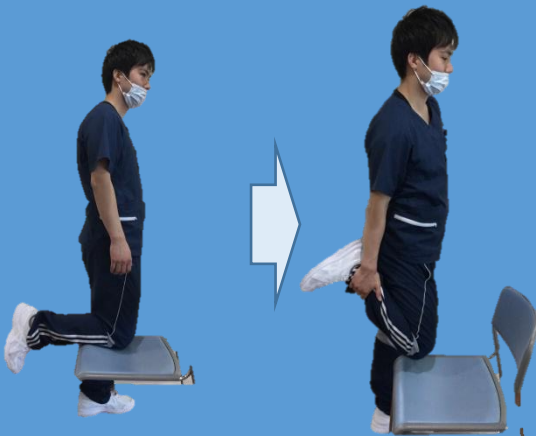


理学療法士が伝える

お腹を凹ますための4エクササイズ

1. ストレッチ



椅子の上に膝をのせ、太ももの前側を伸ばす。
(左右 30 秒×2 セット)
腰を反らないように注意！

2. 並進運動



両手を胸に当てる。肩甲骨から、体を大きく左右に移動させる。(左右 10 回ずつ)
頭は床と垂直を保つ！

3. 座って足上げ



座った姿勢から片脚を上を持ち上げる。
(左右 10 回×2 セット)
背中丸めず、背もたれにもたれないように！

4. 立って足上げ



立った姿勢で片脚を上を持ち上げる。
膝を腰より高く上げる事で腹筋↑↑
(左右 10 回×2 セット)