

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)