

腰のリフレッシュ体操 筋力づくり編

注意することは…

- ① 呼吸を止めない（力を入れる時、息を吐く）
- ② 使っている筋肉を意識する
- ③ 痛みを感じる時には中止する

ステップ1から始めて、余裕ができたならステップアップしましょう。

ステップ1	10回
ステップ2	20回
ステップ3	30回

腹筋運動

お腹にしっかり力を入れて肩甲骨を浮かせる（起き上がる必要はありません。）

腕は直角、足は肩幅に開く

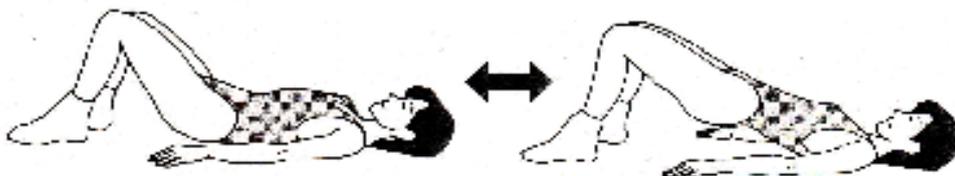
おへそを見るようなつもりで、背中を丸くする



首や膝に力を入れないこと

背筋運動

足を肩幅に開いて、膝を直角に曲げ、お尻に力を入れて、体を浮かせる。



×悪い例



反らさない

体と太ももが一直線になるところまで持ち上げる

スクワット

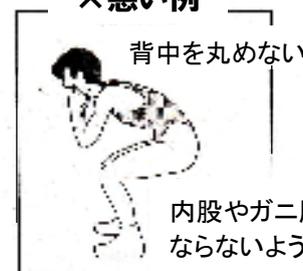
足を肩幅に開き、背筋を伸ばして膝を屈伸する。



後ろのイスに腰かけるイメージで

つま先は自然なハの字

×悪い例



背中を丸めない

内股やガニ股にならないように

(鳴門市貯筋クラブ資料)