

膝の引き寄せ運動 10回

～下っ腹を引き締める～



膝が開かない
様に注意

息は止めない
様に

1と2を繰り返す

- 仰向けになり両膝を曲げて持ち上げる。手はおしりの下に置く
- かかとが地面に着く程度まで脚を下げ、またゆっくりと元に戻す

余裕がある方はレベルUP



両膝を伸ばす（床から10cm程度上げる）

寝ながら簡単 ～お腹引き締め運動～

すぐに行える！
おうち体操
第1回

膝倒しの運動 20回

～お腹の外側を引き締める～

基本姿勢



膝の外側が床に着く
様に行いましょう



息は止めない
様に

基本姿勢

- 仰向けになり、膝を90°に曲げて立てる

1と2を繰り返す

- お腹周りをしっかり動かしながら、膝を左右に倒す

※ゆっくりリズムカルに行いましょう。腰に痛みのある方は動かす幅を縮めてみましょう