

Step

2

お腹の運動 10回

1秒キープ
呼吸を
止めない

2



1秒キープ
呼吸を
止めない

2



1



1. 膝を90°に曲げ、手を太もの上に乗せる
2. 太もの上を手がスライドするようにお腹を丸めた状態でキープ。ゆっくりと1の姿勢に戻る

Step

3

腰～お尻の運動 10回

1



1. 膝を90°に曲げて寝る
2. お腹を持ち上げ、太もの前とお腹が一直線になるようにする。ゆっくりと1の姿勢に戻る

腰痛の予防・解消に!! ～自宅で出来る3つの運動～

Step

1

ボール挟みの運動 10回

1



2



5秒キープ
呼吸を
止めない

1. 膝を90°に曲げて、ボールを挟む
2. ボールをつぶし、内もみに力を入れて、その状態をキープする

※ボールの代わりに、バスタオル、クッション、枕などでもOK

すぐにできる!
おうち体操
第3回