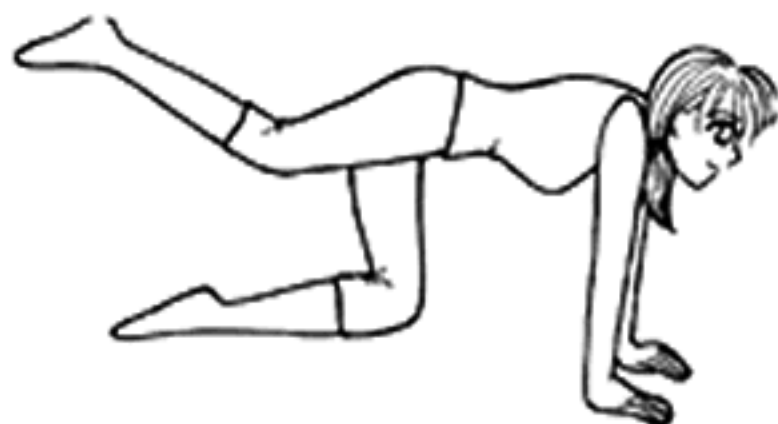


(a) 腰部と臀部を鍛える運動

左右5回を2セット



両手を肩幅に開いて床につき、同様に両膝を腕と足が平行になるようにつく。背中が丸まらないよう背すじを伸ばし、腹筋を緊張させながら片膝を浮かす。

腹筋を緊張させたまま片足を床と平行になるように後方へ伸ばし、さらに腰の下から軽く上方へ持ち上げる。この時股関節から下の足の部分だけではなく、腰を支点にして足とお尻を一緒に持ち上げるように意識して行う。背中・腰・臀部・太ももの裏が一度に伸びてストレッチをしているような感じになれば良い。

(b) 腹筋と太ももを鍛える運動

5回を2セット



リラックスして床に仰向けの姿勢で寝る。足のつま先はつけておく。

腹筋を緊張させながら両膝を両手で抱え込むようにする。この時頭を上げてあごを引き、視線を「へそ」に向ける。反動をつけずにゆっくりと行うこと。

(c) 腹筋と背筋を鍛える運動

5回を2セット



リラックスして床に仰向けの姿勢で寝る。足のつま先はつけておく。

腹筋を緊張させたままゆっくりと頭と両足を一緒に持ち上げる。あごは軽く引いておく。上げる程度はその日の体調により加減が必要だが、一般的には10センチ以上で、あまり姿勢をくずさずいられた方が良い。