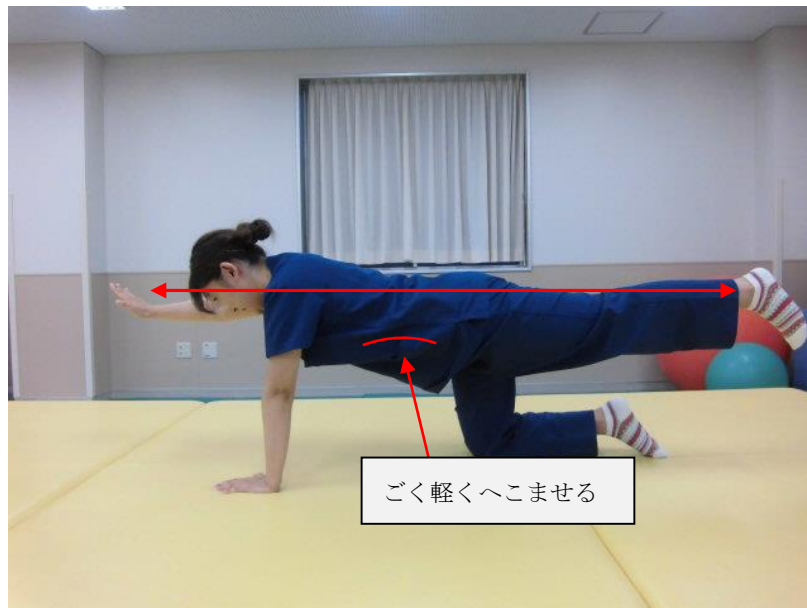


運動シリーズⅢ 「腰痛体操②」

＜基本姿勢＞



- ・ 背中が丸まらないようにする。
- ・ 骨盤をまっすぐに保つ。
- ・ お腹をごく軽くへこませる。
- ・ 基本姿勢は 5 秒保持×5～10 セット
- ・ 無理のない範囲で行ってください

①



背中から骨盤までをまっすぐにして、お腹をごく軽くへこませます。

②



支えている手と足はそのまま、伸ばした肘と膝をくっつけます。

③



支えている手と足はそのまま、元の姿勢に戻ります。