

腹筋と背筋を鍛えることで、腰椎の骨量がアップ

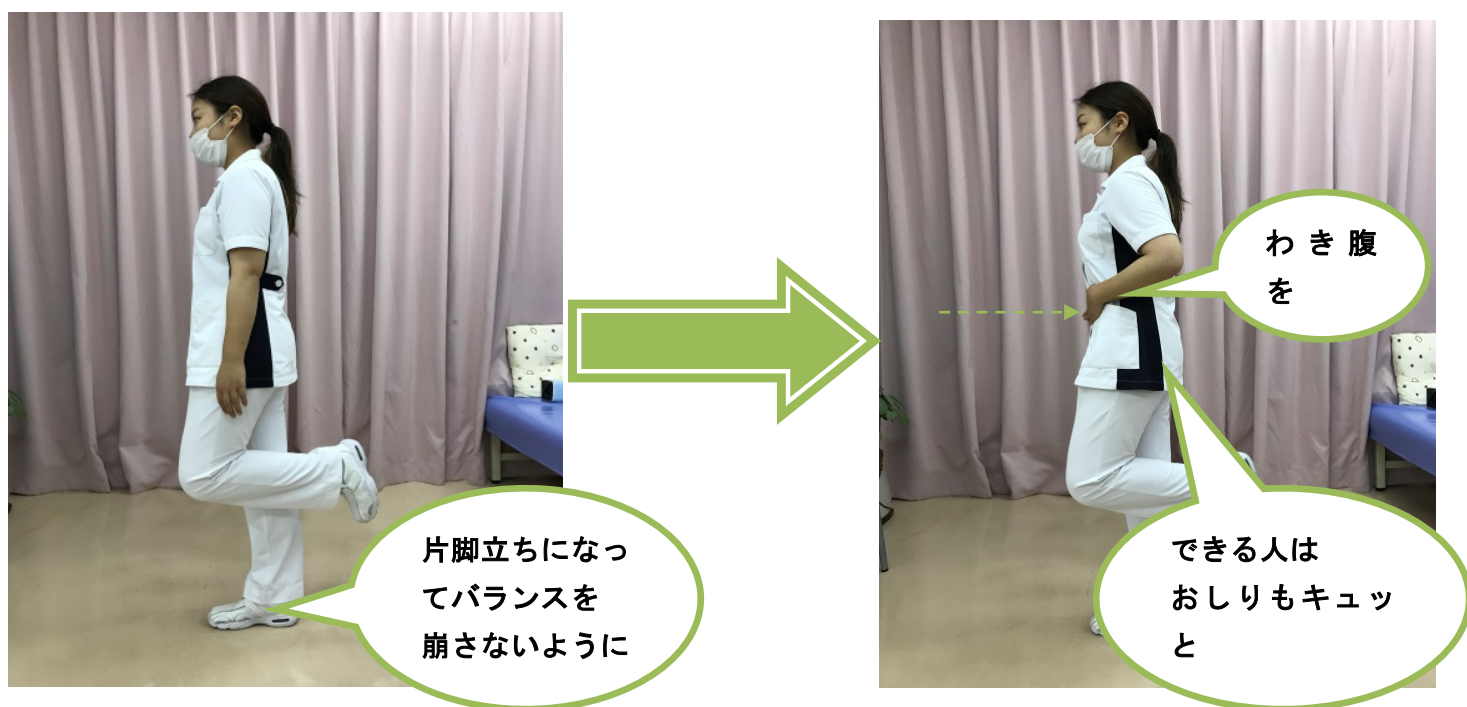
中級

おへそひっこみ体操

☆腰痛が軽減、それに伴い腰椎の骨量が増える

片脚立ち

- 1 足を肩幅に開き、背筋をしっかり伸ばす
- 2 片脚立ちになります
- 3 呼吸は止めないでください
- 4 おへそをグッと引っ込めた状態で 30 秒間キープしてください
- 5 反対側の脚も同様にしてください
- 6 1 日 30 秒間を 5~10 回しましょう（バランスが崩れないように気を付けて）



ここがポイント

- ※ バランスを崩さないように
- ※ おへそを思い切り引っ込め、腹筋を意識する
- ※ わき腹も意識する
- ※ できる人は、お尻もキュツを力を入れ締めるとさらに効果的！

【注意】

- * 運動はゆっくり行うほうが、痛みが出にくく効果があります
- * 痛みが出たりしても、運動後すぐ治まれば、続けてください
- * 痛みが翌日まで続く場合は、3~7 日間休み、回数を減らし再開しましょう
- * 運動時は、息を止めないでください
- * 体調が悪い日は、無理をしないでください

出来る事が増えると自信につながりますよ

