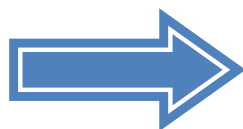


下半身の筋力強化に ゆるスクワット

☆腰痛の緩和・歩くことが楽になります

- 1 椅子の背をつかみ、両足を肩幅よりやや広めに開きます
- 2 息を吐きながら 4 秒かけてゆっくり腰を落とし、息を吸いながら 4 秒かけてゆっくり元の姿勢に戻ります
- 3 1 日 10 回しましょう。
(出来る回数から始め、徐々に回数を増やしてくださいね)



ここがポイント

- ※ 太ももの前と後ろを意識しましょう
- ※ 両膝はつま先と同じ方向に
- ※ 両膝に負担がかかる為 90 度以上曲げないようにしましょう
- ※ おしりを後ろに引くイメージで腰を落としてください

【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

日常生活に支障なく送れるように頑張りましょう。

阪田整形外科リハビリクリニック