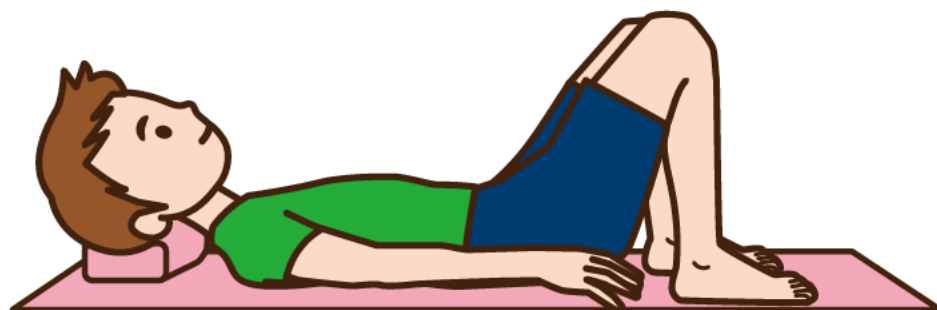


22

体幹の運動(腹直筋)

★★★

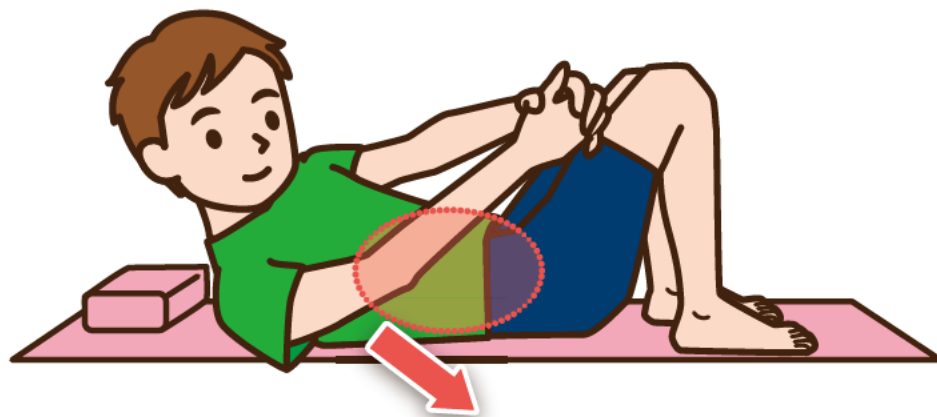
仰向けに寝て、両方の膝を立てます。



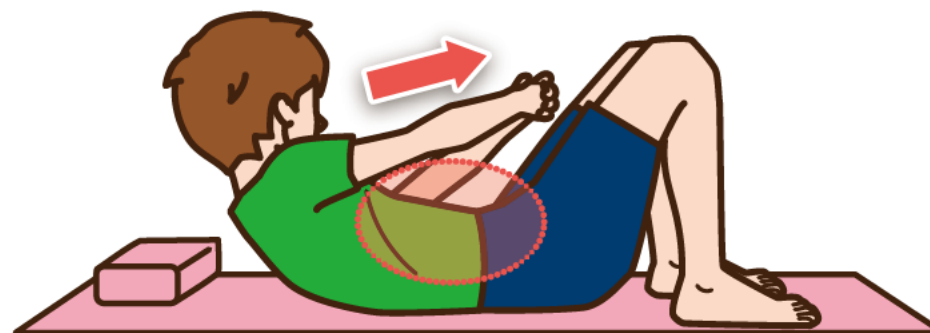
おへそを覗くように両肩、頭を持ち上げます。



膝を曲げて仰向けに寝て、両手を組みます。



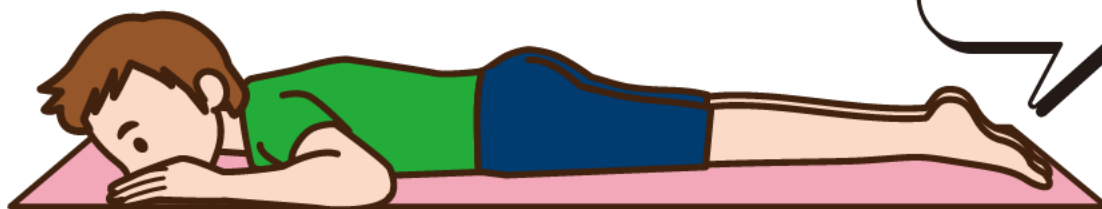
頭と肩を上げてひねります。



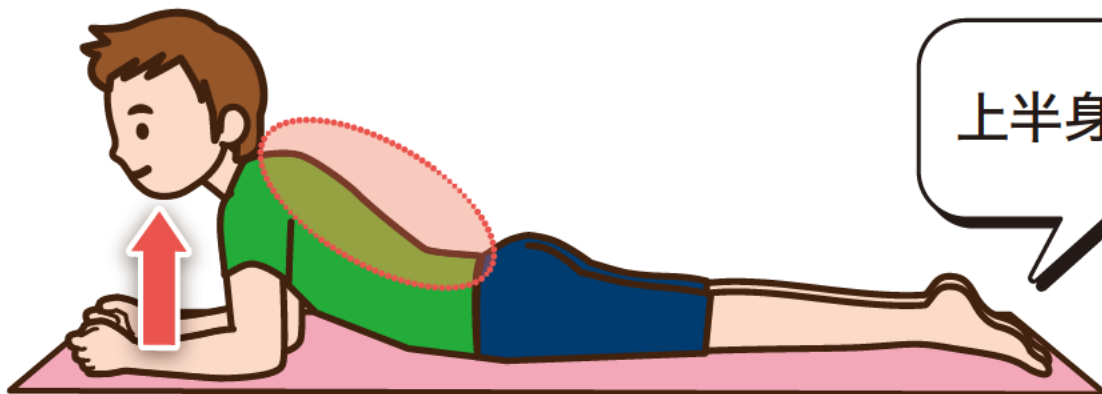
24

体幹の運動(前鋸筋・背筋群)

★★

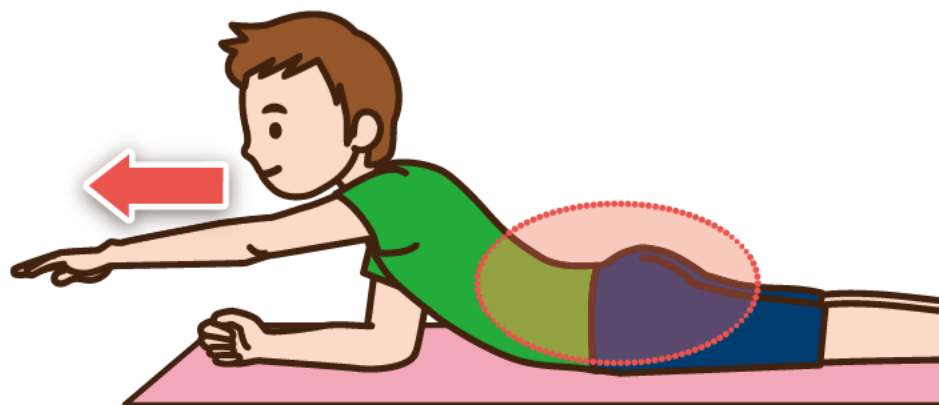


うつ伏せになり、肘を立てます。

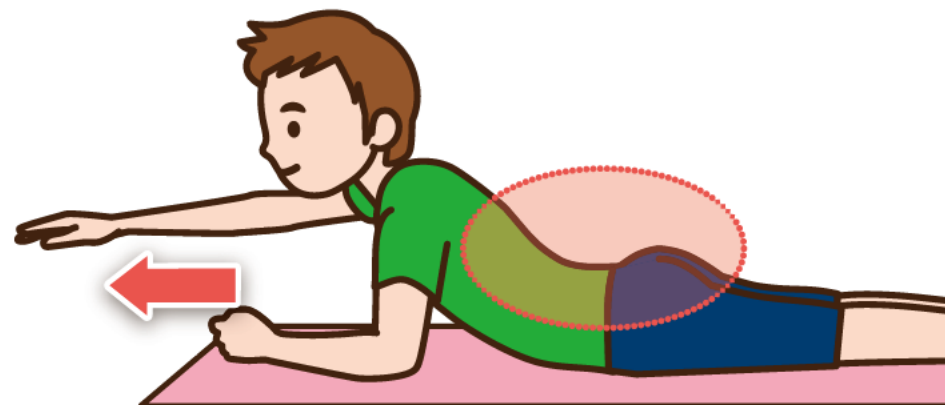


上半身を起こして肘で支えます。

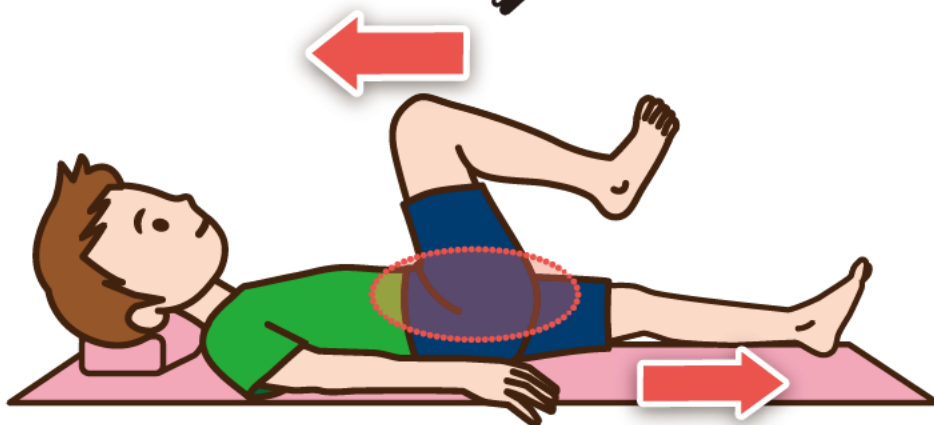
片方の手を前に伸ばしながら持ち上げます。



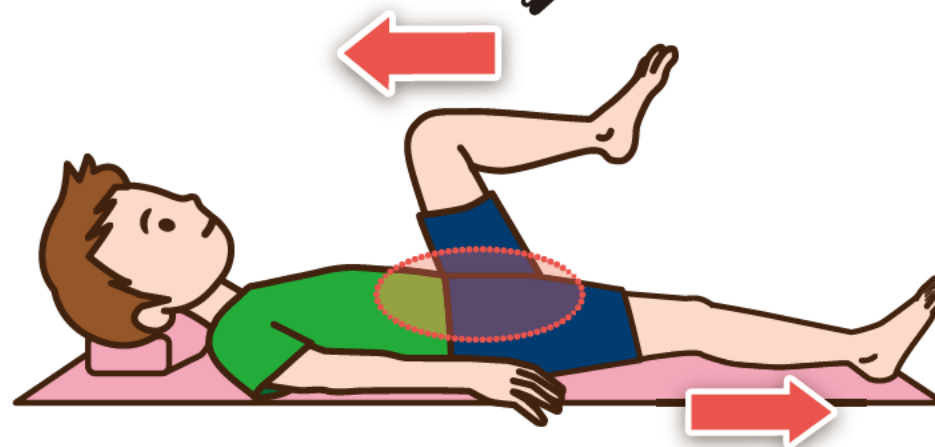
視線は前を向いたままを維持します。



足を左右交互にお腹に引きよせ、空中で足踏みをします。



お腹に力を入れて、腰が反らないようにしましょう。



自転車のペダルを漕ぐように
空中で両足を回します。



お腹に力を入れて腰が反らな
いようにしましょう。

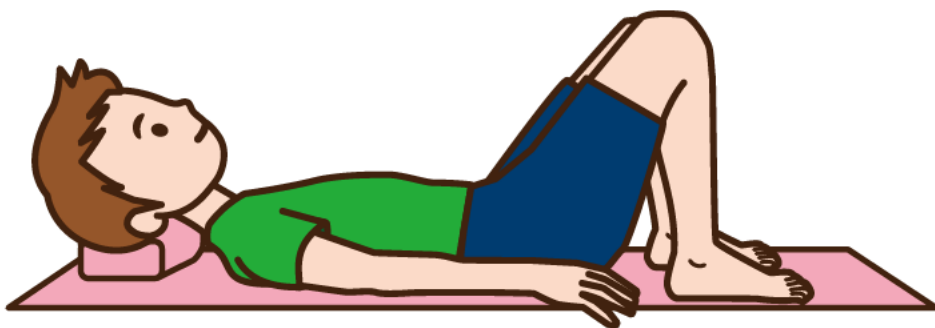


28

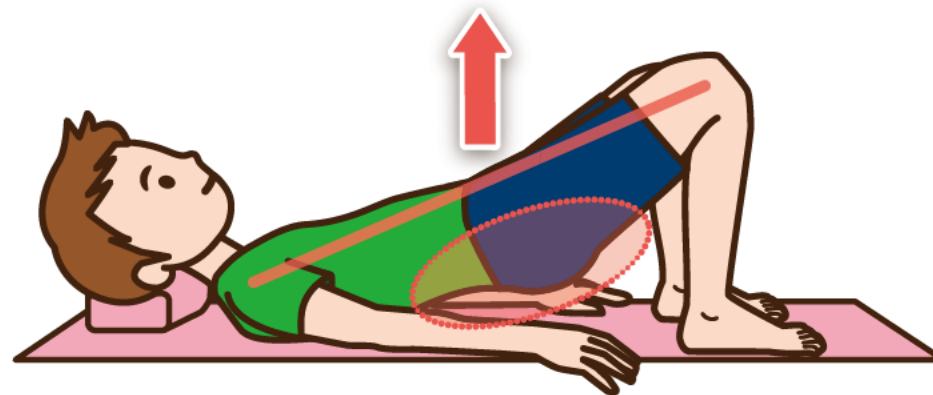
お尻上げ(大臀筋)

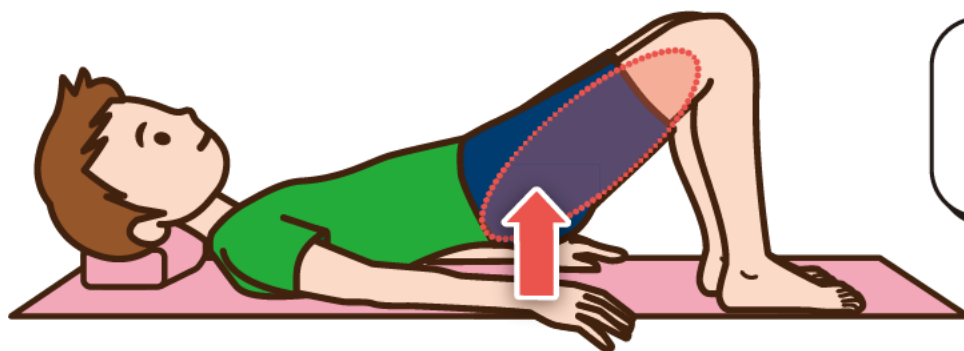
★★

手のひらは下にして、足を肩幅程度に開きます。

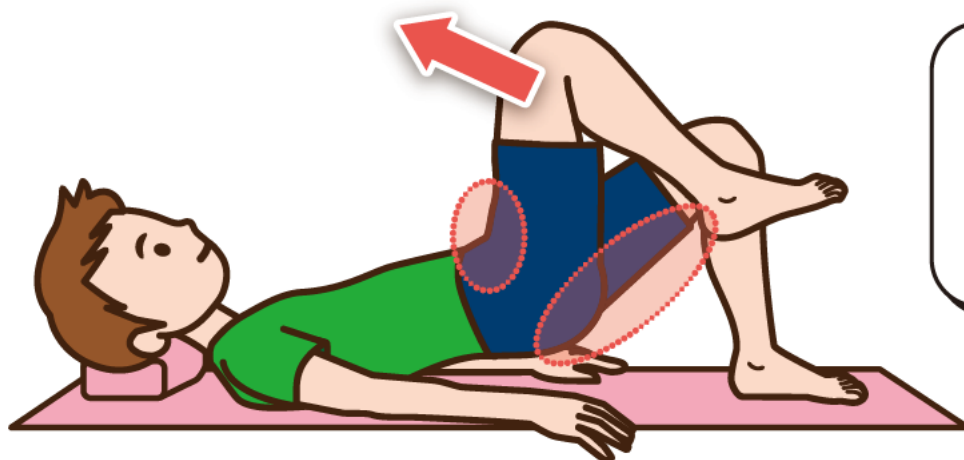


肩から膝までを一直線に保つようお尻上げを行います。



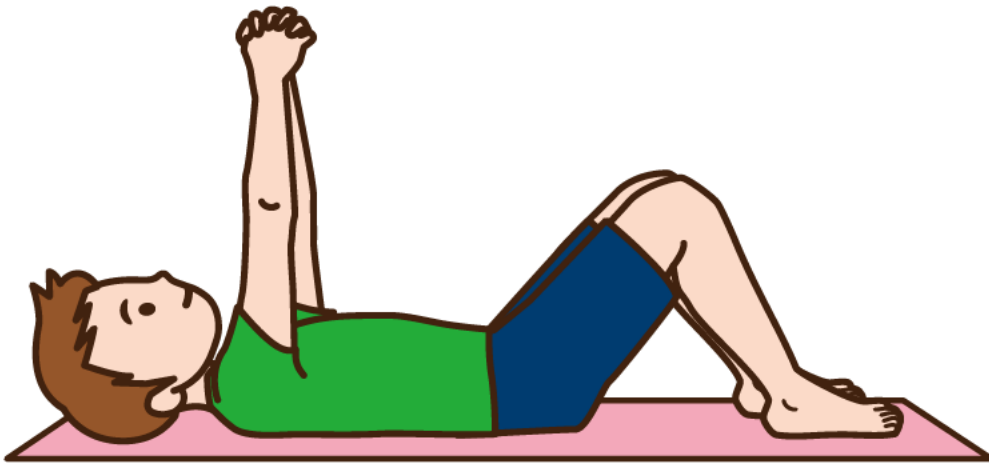


仰向けに寝て、両膝を立てます。
お尻を床から持ち上げます。

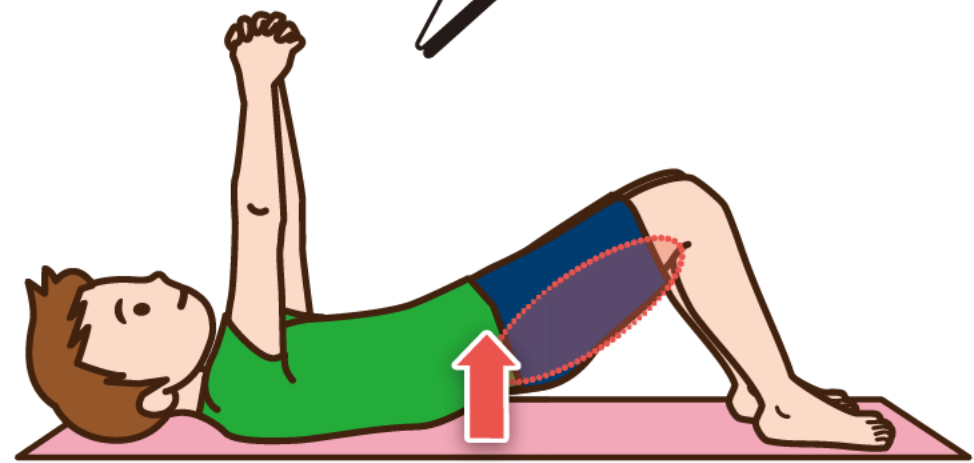


骨盤が左右に揺れないように
水平に保ち、ゆっくりと足踏
みを行います。

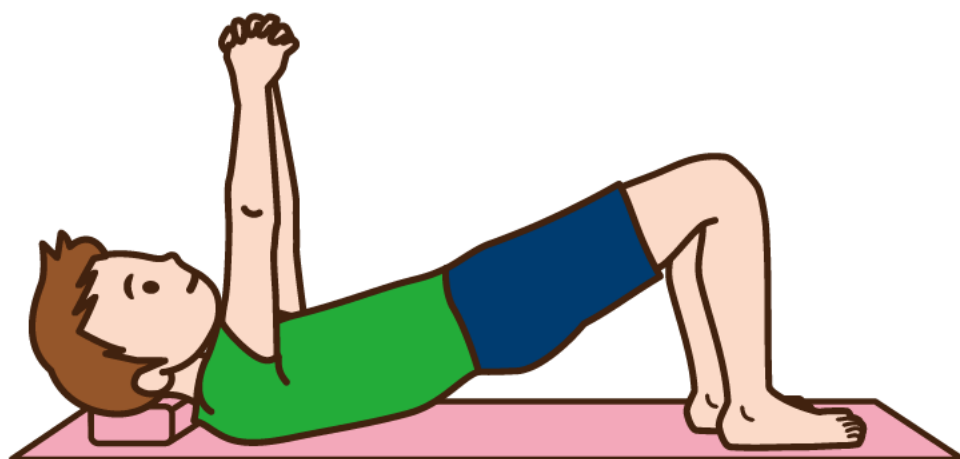
仰向けに寝て、両膝を立て、
両手を上で組みます。



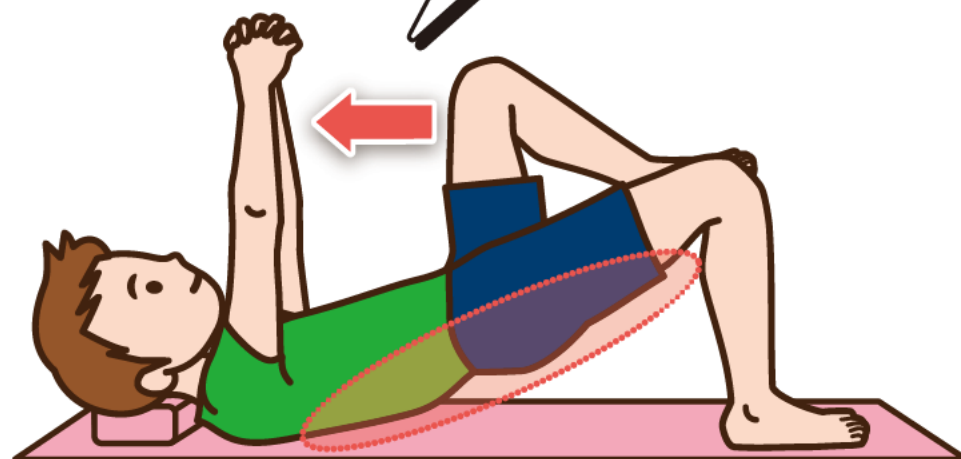
骨盤が左右に揺れないように
水平に保ち、お尻上げを行います。



両手を組みながらお尻を持ち上げます。



お尻を持ち上げたまま、骨盤が左右に揺れないように水平に保ちながら、ゆっくりと足踏みを行います。

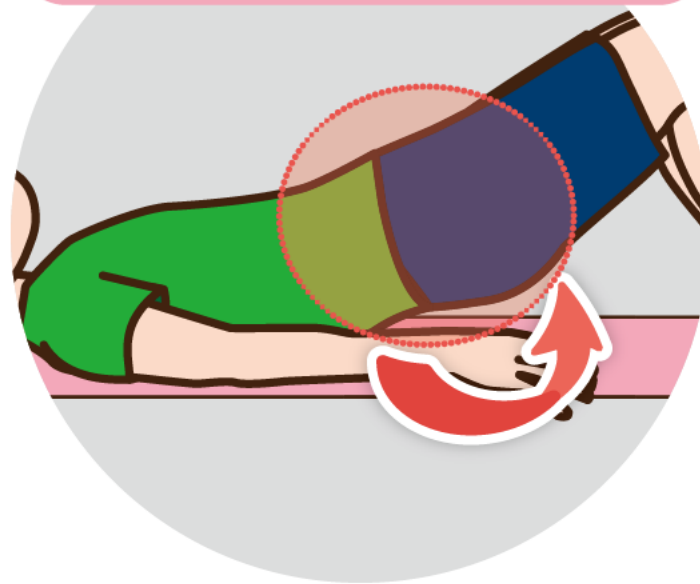




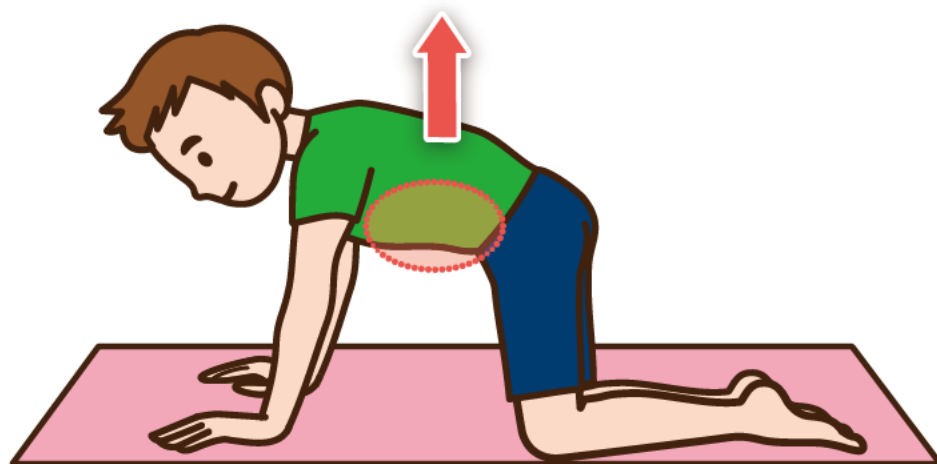
仰向けに寝て、両膝を立てます。排尿を我慢するようにお尻に力を入れておへそを引き上げます。



椅子座位や前かがみの立位でも行ってみましょう。排尿中におしっこを止めるのも効果的です。



四つ這いでお腹をへこませて天井側に引き上げます。

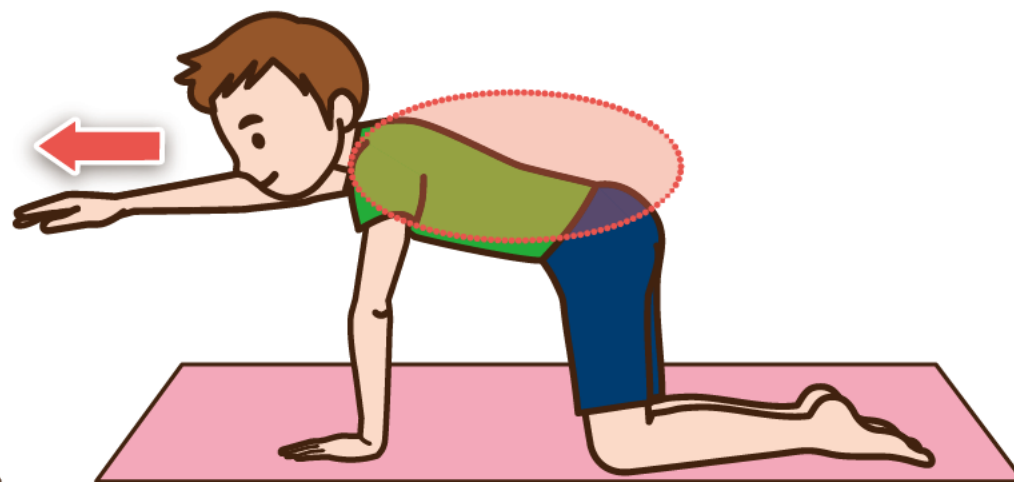
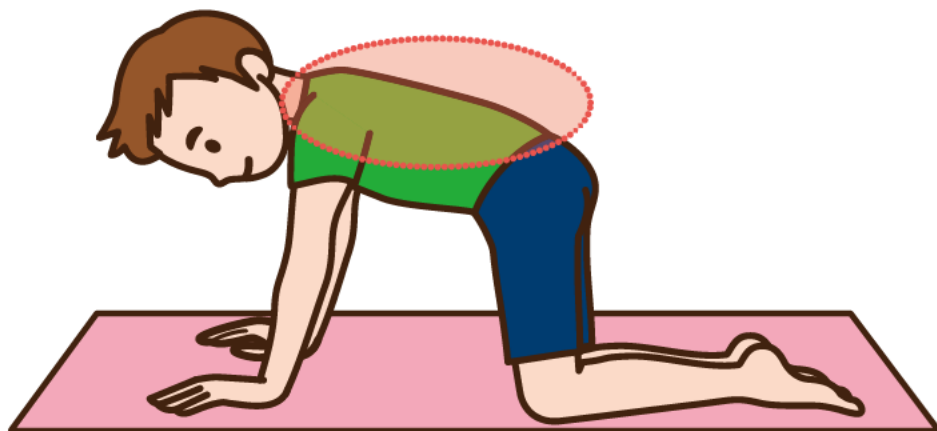


次に背中を反らせて、お腹を下げます。



四つ這いになります。

手を肩の高さまで上げ、
バランスを保ちます。



35

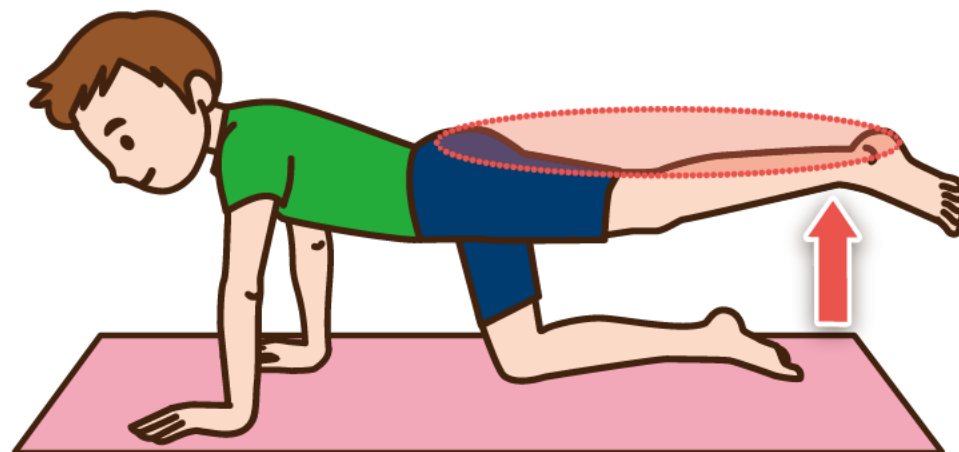
四つ這い運動(体幹筋・脊柱起立筋):足上げ



四つ這いになります。

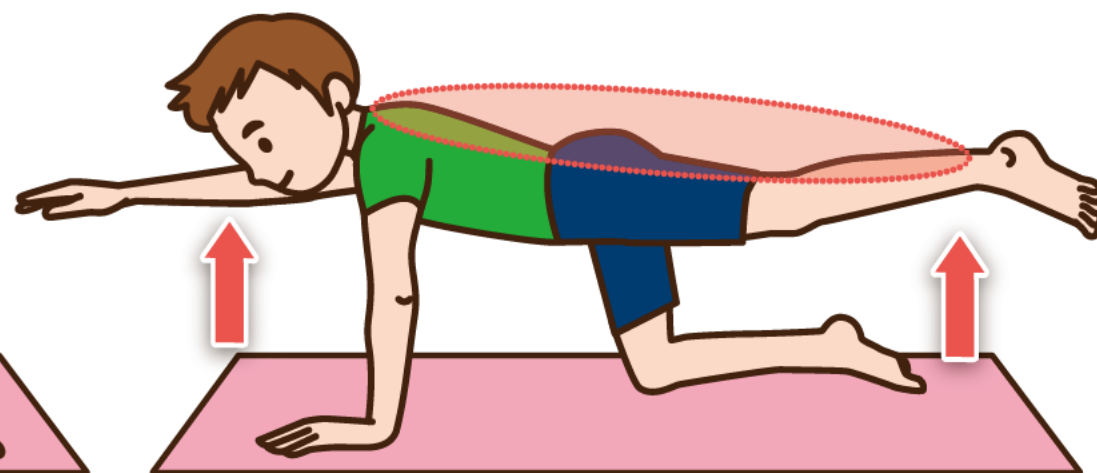


足をお尻の高さまで上げ、
バランスを保ちます。



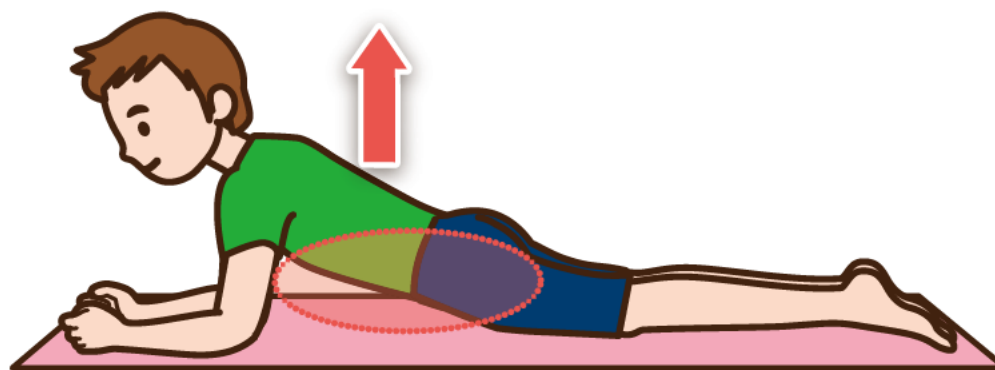
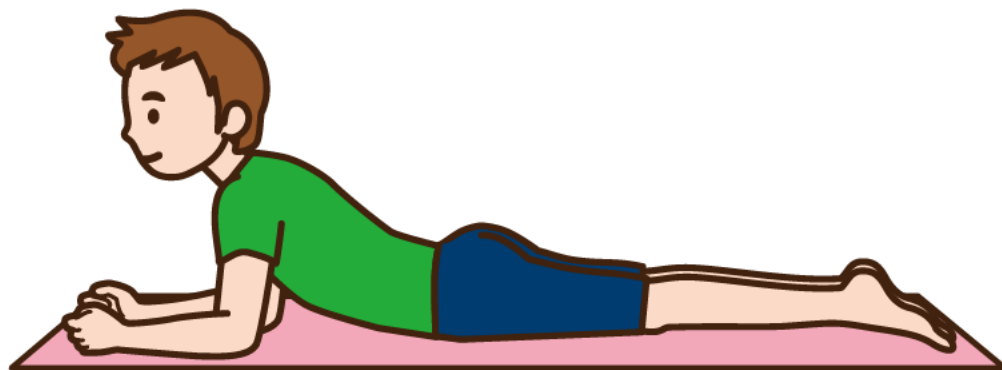
四つ這いになります。

左右非対称の手足を上げ(イラスト:
右手・左足)、バランスを保ちます。



肩の真下で肘を立てます。

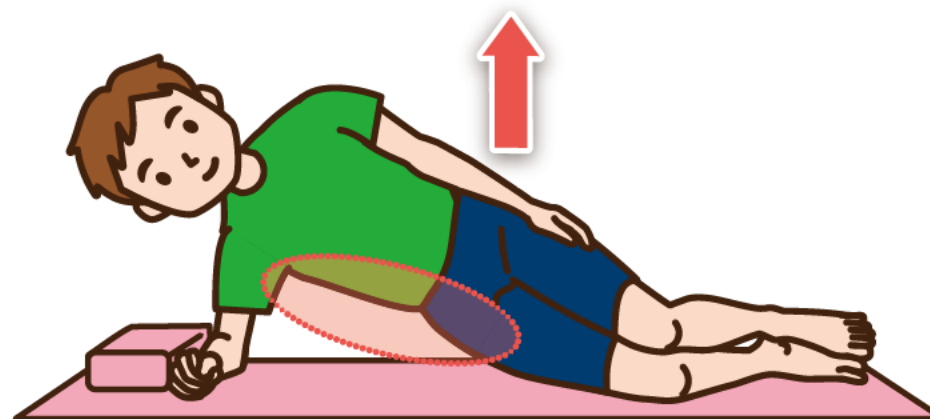
膝はつけたままでお腹を持ち上げます。



横向きで肘を床につけ、
上半身を持ち上げます。



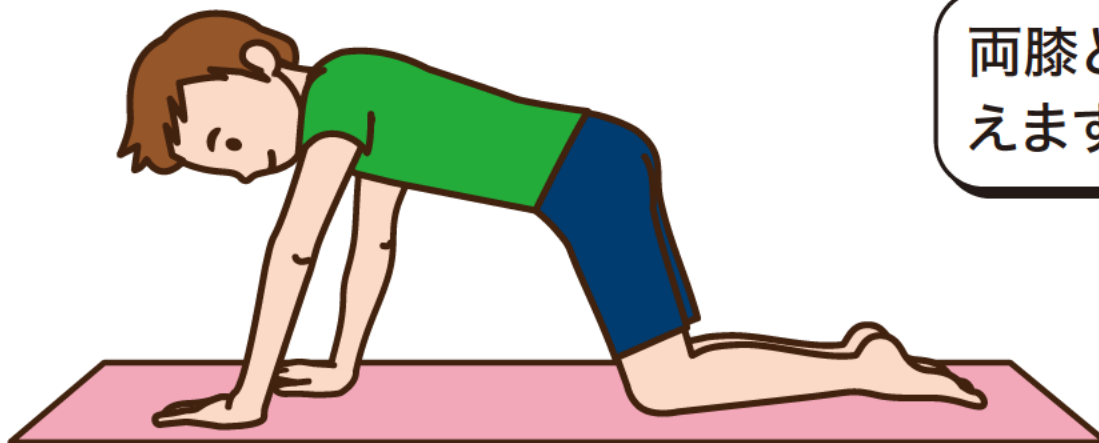
腰を持ち上げて姿勢を保持
します。



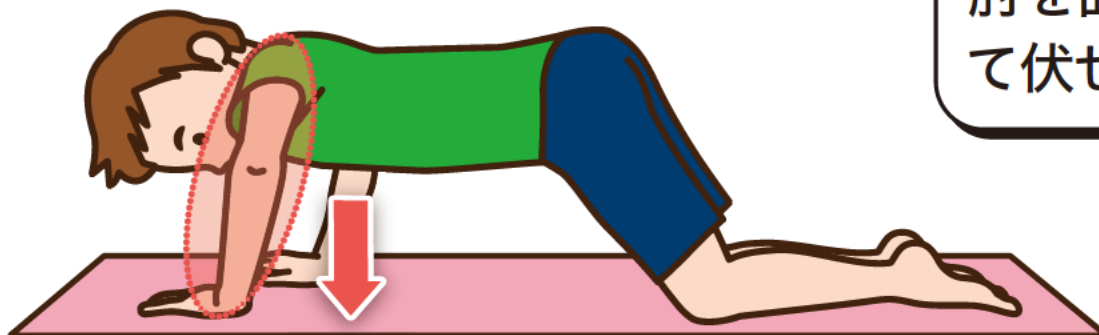
39

腕立て伏せ(前鋸筋・三角筋・体幹筋):膝つき

★★



両膝と両手でからだを支えます。

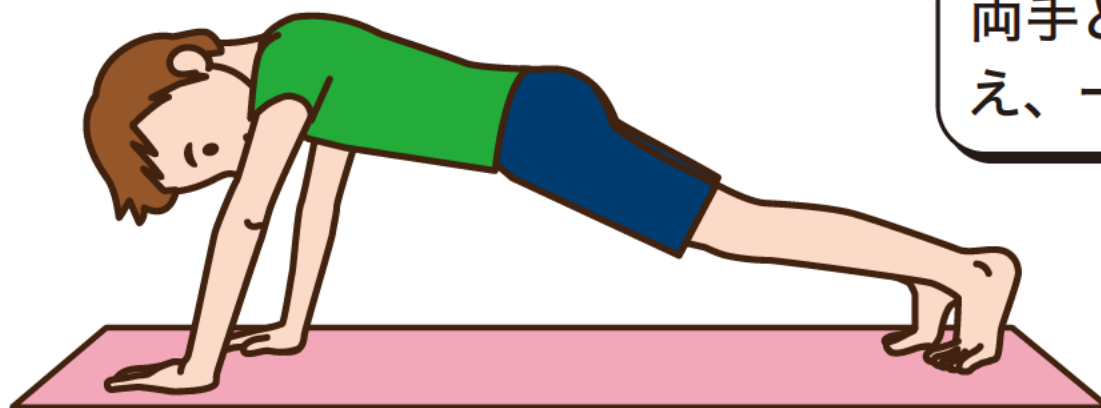


肘を曲げ伸ばしし、腕立て伏せをします。

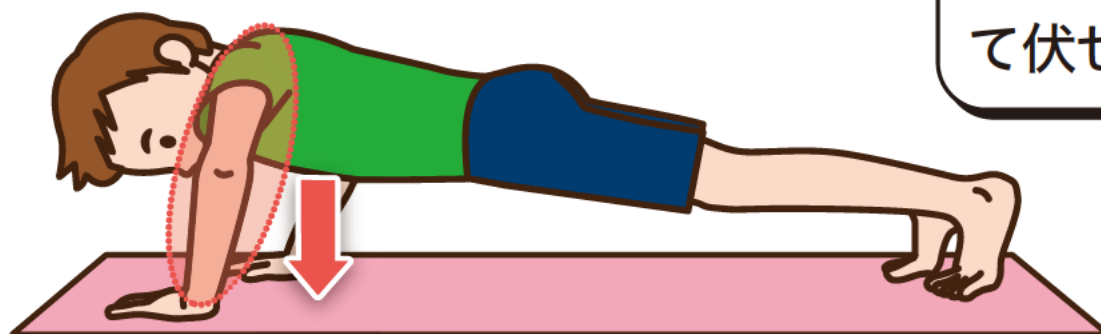
40

腕立て伏せ(前鋸筋・三角筋・体幹筋)

★★★



両手と両足でからだを支え、一直線に保ちます。



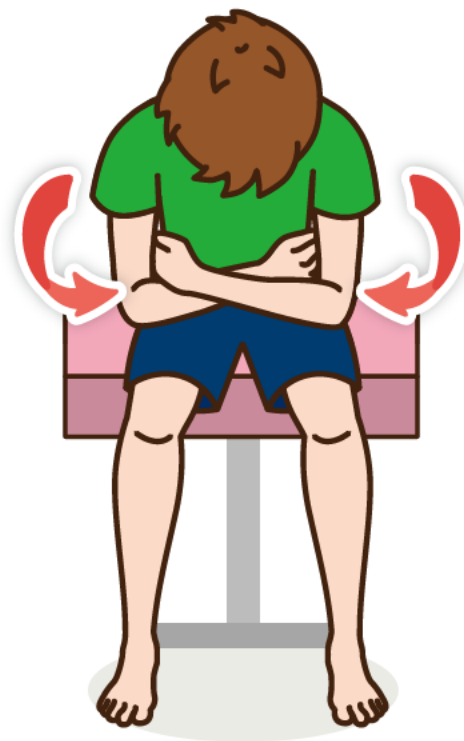
肘を曲げ伸ばしし、腕立て伏せをします。

41

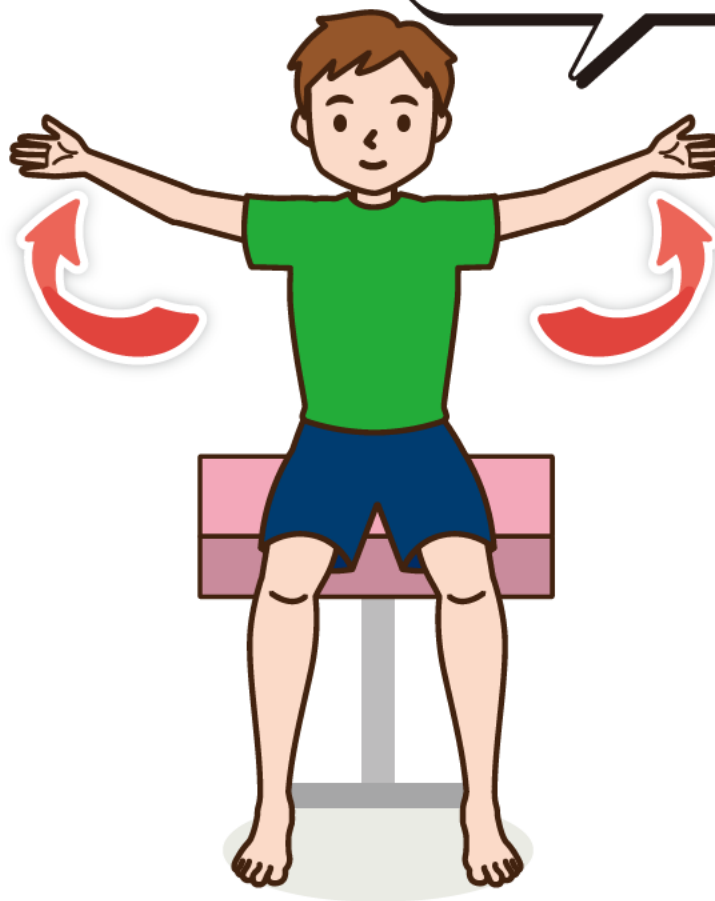
上半身の運動



背中を丸めながら、小さく丸まります。



腕を大きく広げながら一緒に背中も反らせます。

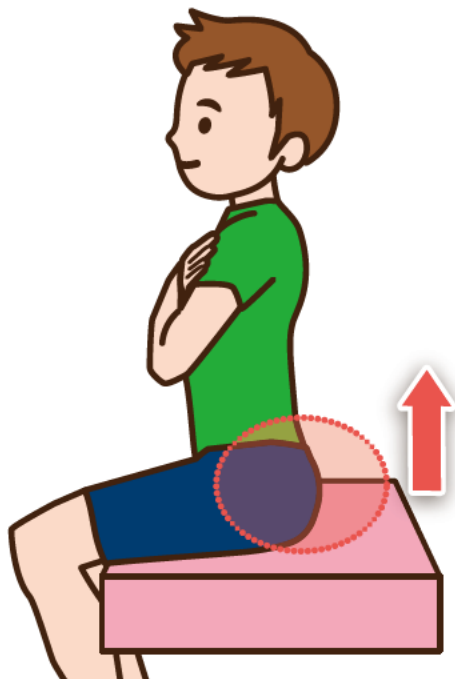


42

骨盤前後運動(腹筋群・背筋群)

★★

背すじを伸ばして座り、背中を起こします。
腰痛に注意しましょう。



腰を後ろにゆっくりと倒し、背中を丸めます。これを交互に行います。

