



## ウエストまわりを引き締めよう

- ◆ 1つの動作は、8～12回を目標に行なってください。
  - ◆ 姿勢をキープする動作では、15～30秒を目標に行なってください。
  - ◆ 1日に1回、週に2回行なうとより効果的です。
  - ◆ 個人差がありますので、初めは無理せずに行なってください。
- 〈注〉腰痛の方、医師の治療を受けている方は、医師に相談のうえ、記載の運動を行なってください。

### ◇お腹を鍛えましょう！



①背中にクッションや柔らかいボールを置きます。

②ゆっくりと上体を後ろに傾け、ゆっくりと戻します。



### ◇お尻を持ち上げましょう！

①仰向け姿勢でボールを両ひざに挟みます。

②お尻を持ち上げ、肩からひざまで一直線にします。



### ◇ツイスト運動に挑戦しましょう！

①両ひざでボールを挟み、腰・膝を90度に曲げます。

②背中を床から離さないように両ひざを左右にツイストします。

### ◇お尻で歩きましょう！

※骨盤周りの筋肉に刺激を与え、骨盤矯正の効果が期待できます。

①長座の姿勢で両ひざにボールを挟みます。

②右手と右足、左手と左足を同時に出しながら、お尻で前に進みます。

