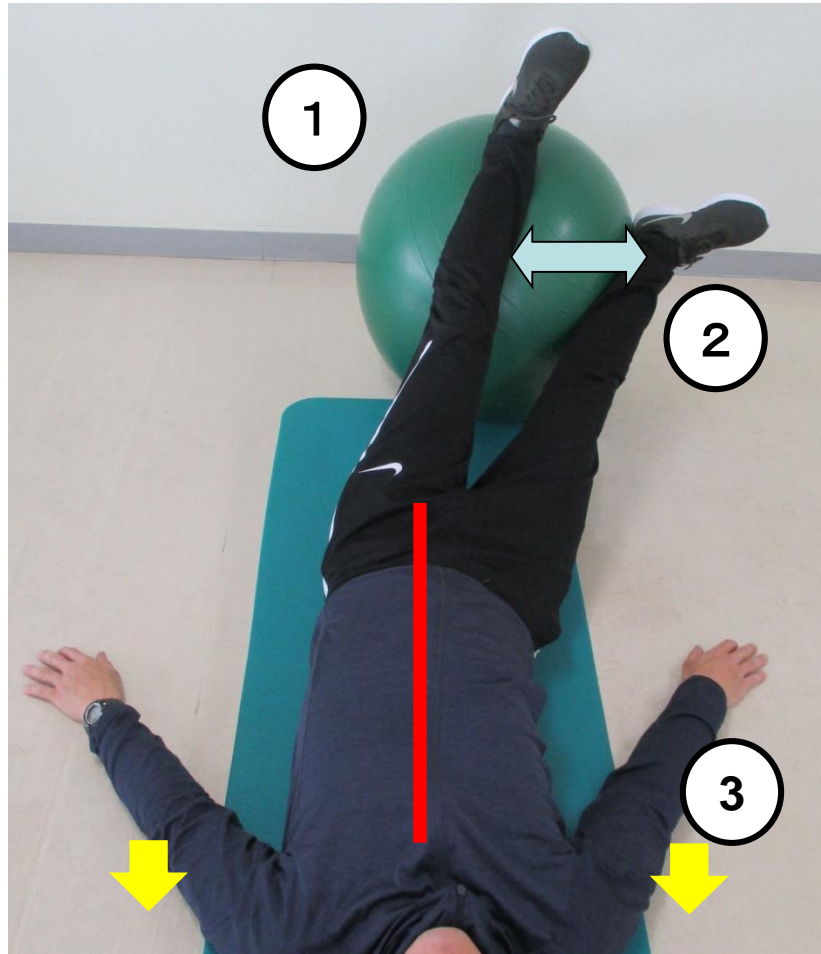


# バランスボールを使用した運動

- 回数を目安は各10回ずつ、ゆっくりと行いましょう。
- 息をとめずに行いましょう。
- 腰痛(ヘルニア、脊柱管狭窄症等)のある方は悪化させる場合があるので、主治医に相談してください。

# ウエストのひきしめ



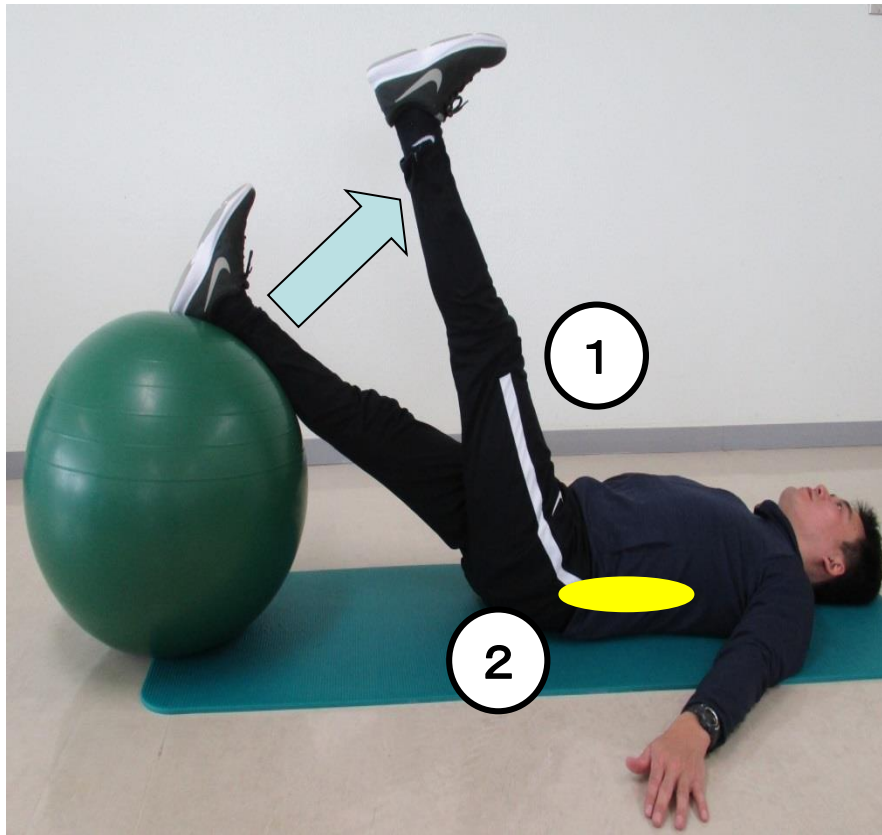
- ①ボールに足を乗せ、足を肩幅に開き、両手を体の横に置きましょう。
- ②体の中心線がぶれないよう左右に足を動かしましょう。
- ③両肩が浮かないようにしましょう。

# 下腹部のひきしめ



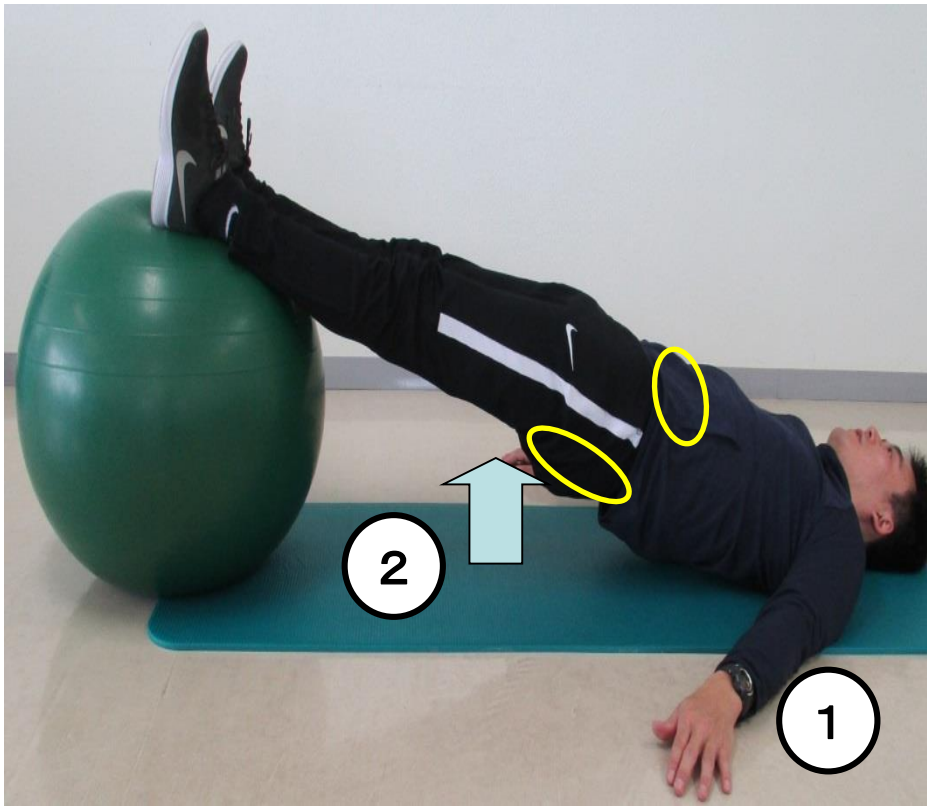
- ①ボールをかかとで引き寄せる、膝を伸ばすを繰り返します。
- ②外股や内股にならないように気をつけましょう。

# 脚とおなかの強化



- ①無理に膝を伸ばさず、足を左10回、右10回あげましょう。
- ②腰が浮かないようにします。

# ヒップアップ



- ①両手でしっかりと体を支えましょう。
- ②おなかとおしりに力を入れて、おしりを床から離しましょう。