

# 腰痛予防エクササイズ（反り腰改善）



urumin

うるみん

うるま市健康福祉センター

# 腰痛予防エクササイズ（反り腰改善）



1. マットの上に膝を立て仰向けになりつま先を上げます。



2. 床に腰を押し付けるイメージでお腹をへこめます。  
(特に下腹部を意識しておこないましょう)

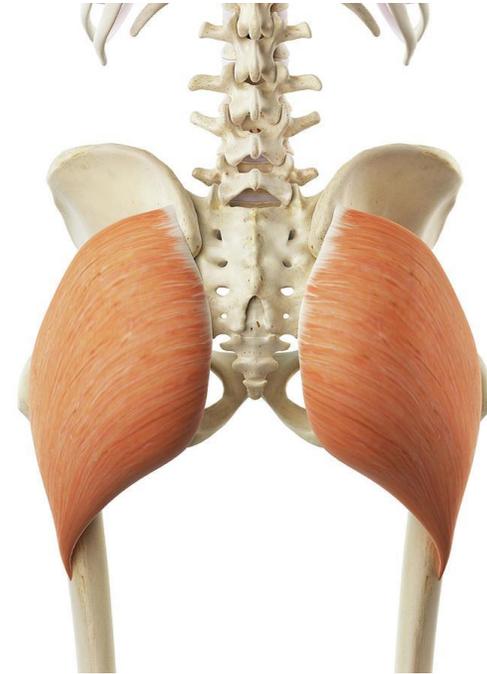
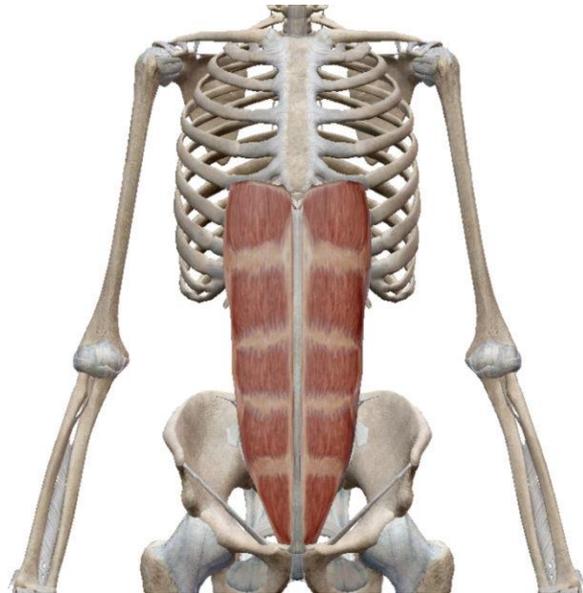


3. お腹をへこませて、息をはきながら、おしりを上げます。鼻から息を吸いながら、おしりを下ろします。(2に戻る)2~3の動きを10回、呼吸を意識しておこないましょう。

うるみん

うるま市健康福祉センター

# 腰痛予防エクササイズ（反り腰改善）



- ・反り腰タイプの腰痛予防、姿勢保持に重要な  
お腹とおしりの筋肉を鍛えています。