

## 【立って行う筋肉体操】

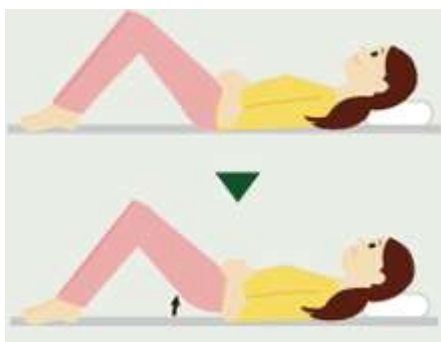


**前後屈運動** 両足を肩幅より少し広く立ち、上体をゆっくり前に倒します。次いでゆっくり起こしていき、軽く腰を反らし、胸を張ります。



**回旋運動** 両足を肩幅より少し広く立ち、両腕を肩の高さまで上げて左右に大きく振りながら腰をひねります。

## 【あお向けに寝て行う筋肉体操】



**ヒップアップ運動** 両膝を軽く立て、腰は床に着けたままお尻だけ少し持ち上げ、5～10秒間保ちます。



**下肢伸展運動** 片方の膝を両手で抱え込んで胸に引き寄せ、もう一方の脚は床にぴったり着くようにしっかり伸ばします。



### 下肢伸展運動＋腰部回旋運動

片方の脚をしっかり伸ばしたまま、もう一方の脚を交差させて腰をひねります。このとき両肩が床から離れないように注意しましょう。