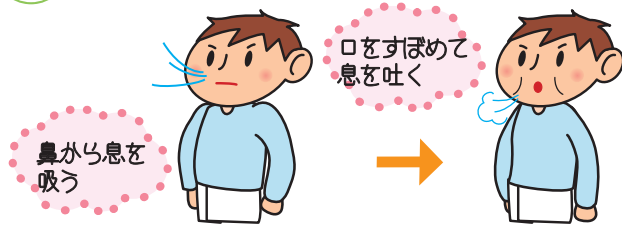


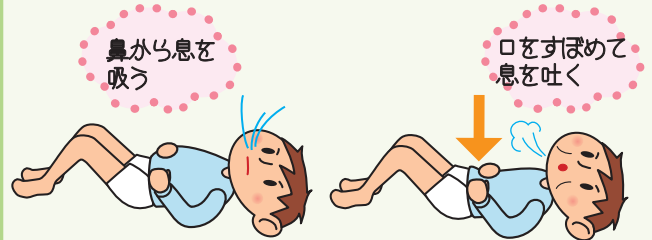
## 体幹の筋力トレーニング①

### ① ドローイン(お腹へこまし)



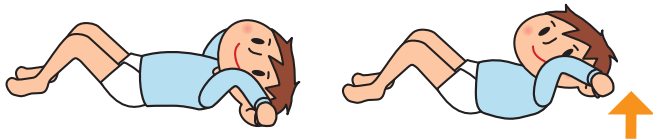
- ①背筋を伸ばして立ちます。
- ②息を吐きながらお腹をへこませ、お腹を薄くしていきます。この状態を 15 秒～ 30 秒維持します。

### ドローイン(お腹へこまし)寝て行う場合



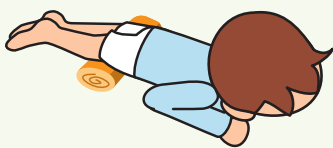
あお向けになり両膝を立て、腰幅程度に足を開き、息を吐きながらお腹をへこませます。

### ② 腹筋



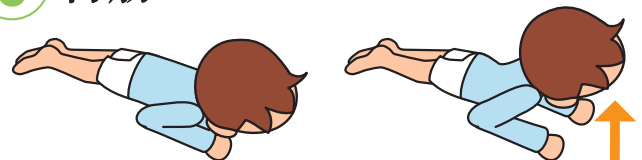
- ①仰向きに寝て両膝を立て、頭の後ろで手を組みます。
- ②肩甲骨が少し浮くくらいまで、お腹を見ながらゆっくりと背中を丸めます。この状態を3秒維持し、ゆっくりと背中、肩の順番に元の状態に戻します。これを 10 回行います。

#### 腰に負担を感じる方は



うつぶせに寝て、おへそより下の下腹部にタオルを入れて行いましょう

### ③ 背筋



- ①うつ伏せに寝て、両手は肩の横位につき肘は床につけておきます。
- ②斜め前に目線をおき、下腹部が浮かない程度に息を吐きながら上体をあげます。この時にお腹の力が抜けて腰が反らないように、ドローインをしましょう。頭のでっぺんからひもで引っ張られているイメージで、ゆっくりと元の状態に戻します。これを 10 回行います。

#### 筋トレを行う際の注意

- 腰の手術をされている方は**主治医に相談のうえ行ってください**
- 筋力トレーニングをする前にはストレッチを行いましょ
- 回数はあくまでも目安であり、無理のない範囲で行いましょう
- 動かしている筋肉を意識して行くと、より効果が高まります
- 痛みを感じた場合は、運動を中止し医師に相談しましょ

#### 効果

- ☀️ 運動を継続する事で腹筋・背筋の筋力の維持・向上の効果があります
- ☀️ 体幹が強くなることで日常生活における動作が安定します