

# 腰痛 筋力アップを目的とした運動 基礎編

- 基礎編の柔軟性が慣れてきたら、筋力アップへ進んでください。
- 体操の実施については、自己責任である事をご理解ください。(症状が悪化した場合には、再度受診ください)

## Level 1 おなかへこませ運動

- ✓ へこませた状態で5秒保持します。
- ✓ 10回 3セットを目安に実施しましょう。

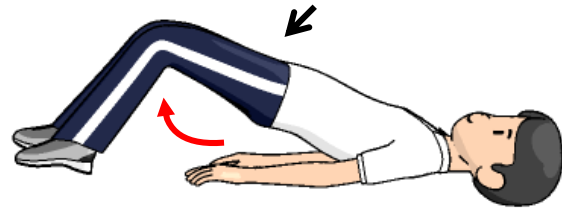
お腹をやさしくへこませましょう



## Level 2 お尻あげ運動

- ✓ お尻を上げた状態で5秒保持します。
- ✓ 10回 3セットを目安に実施しましょう。

腰が反らないようにしましょう



## Level 3 上向き足あげ

- ✓ 足を上げた状態で5秒保持します。
- ✓ 10回 3セットを目安に実施しましょう。

つま先をそらしましょう



QRコード

YouTube

体操の動画配信中