

○腰上げの運動

①仰向けになり、両膝を曲げます。

②腰をゆっくりと上げましょう。

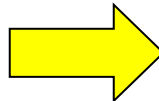
③ゆっくりと元に戻ります。

①～③を繰り返し行いましょう。

*ご自分のペースで行ってください。

*血圧が一気に上がってしまうので、
いきまずに息をはきながら運動しましょう。

お尻の筋肉を鍛えます。



○腹筋

①仰向けになり、両膝を曲げます。

②手は膝のほうへ伸ばし、頭を上げて
お腹をのぞき込みましょう。

③ゆっくりと元に戻ります。

①～③を繰り返し行いましょう。

*ご自分のペースで行ってください。

*血圧が一気に上がってしまうので、
いきまずに息をはきながら運動しましょう。

お腹の筋肉を鍛えます。

