

ちょこっとチャレンジ



体力維持や運動不足解消のために
家の中でできる簡単体操を紹介します
ちょこっとした時間に、チャレンジしてみましょう！

骨盤まわりをほぐして腰痛予防



- ・無理をせず、できる範囲で動かしましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう

1 骨盤を前後に動かす

イスに座って
背筋をのばす



やや浅めに座る

骨盤を前傾させる

腰は反らせすぎ
ないように注意



前後交互に
往復30回
行う

骨盤を後傾させる

お腹を縮め
腰を中心に
背中を丸める



2 骨盤を左右に動かす

足を腰幅に開いて立つ



骨盤を横にスライドさせる



左右交互に
往復30回
行う



体を傾けてしまうと
NG