



姿勢を支える体幹を鍛える ～ 立ったまま背筋 ～



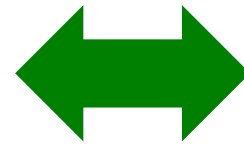
- ・頑張りすぎないようにしましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう

椅子や壁に手を添え片足を上げる

息を吐きながら後方へ
足を伸ばし前傾姿勢になる



お腹を
引き上げる



左右
10回ずつ
繰り返す

バランスを取りながら、ゆっくり行いましょう！