

ベ—ラ—体操

1)腰背筋及び殿筋の強化



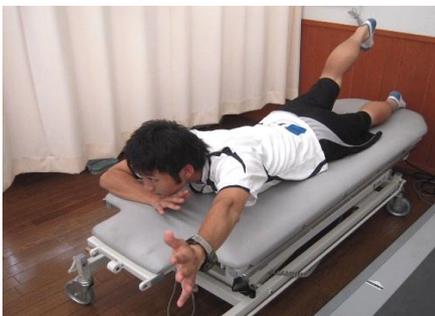
両手を組んで背伸びをするように全身の筋肉を伸ばす。同時に肛門をしめるようにして殿筋を硬く収縮させる。
(6秒間維持・___回)

2)腰背筋及び殿筋の強化



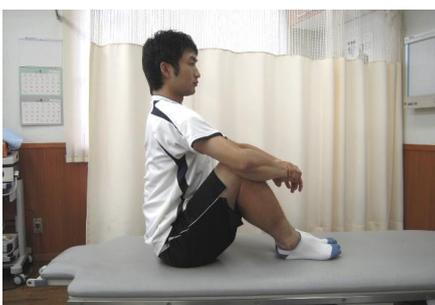
両手を真横に開いて両膝を立てる。同時に
お尻を高く持ち上げる。
(6秒間維持・___回)

3)腰背筋及び殿筋の強化



うつ伏せになった状態で、右腕と左脚及び
左腕と右脚を交互に上げる。
(6秒間維持・各___回ずつ)

4)腰背筋の強化



両腕で両膝を抱えて腰掛け、背筋を伸ばす。
(6秒間維持・___回)

目標：1日に___セット実施