

体幹の運動（座位編①）

※※※ 運動の注意点 ※※※

- ・椅子から落ちないように注意してください。
- ・息を止めないようにしてください。
- ・無理に伸ばしたり反動をつけて行わないでください。
- ・痛みが出たり、痛みが増す場合は、速やかに中止してください。

① 骨盤の運動



交互にお尻を持ち上げます。

左右 10 回 × 3セット

② 体幹側屈運動



片手を上げ、
上半身を横に倒し、
脇を伸ばします。

10 秒間 × 2セット

※左右行います。