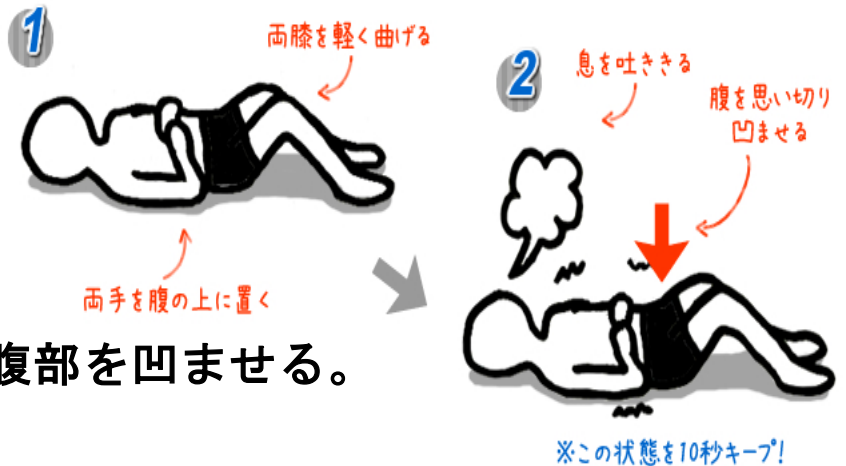


# 体幹安定化運動

## 【ドローイン】：腹横筋

仰向けで両膝を軽く曲げ、  
両手をお腹の上に置く。

ゆっくり息を吐きながら下腹部を凹ませる。



## 【ハンドニー】：多裂筋

腹部を引き締めたまま、(ドローイン)  
対側の腕・脚を上げる。

この時、体が正中位の保持をする

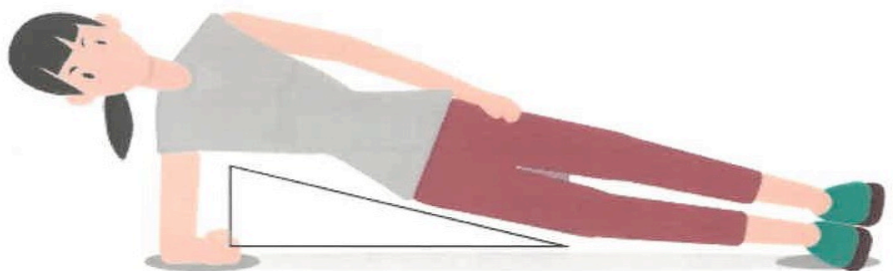
※ (上げた脚を腰より上に上げない)



## 【サイドブリッチ】：腹横筋

肘と脚で体を浮かせる。

この時、体を真っ直ぐに  
安定させる。



各運動を 10 秒間・20 回・1 日 2 回を目安に行いましょう。

痛みが出る時は、無理をしないようにして下さい。