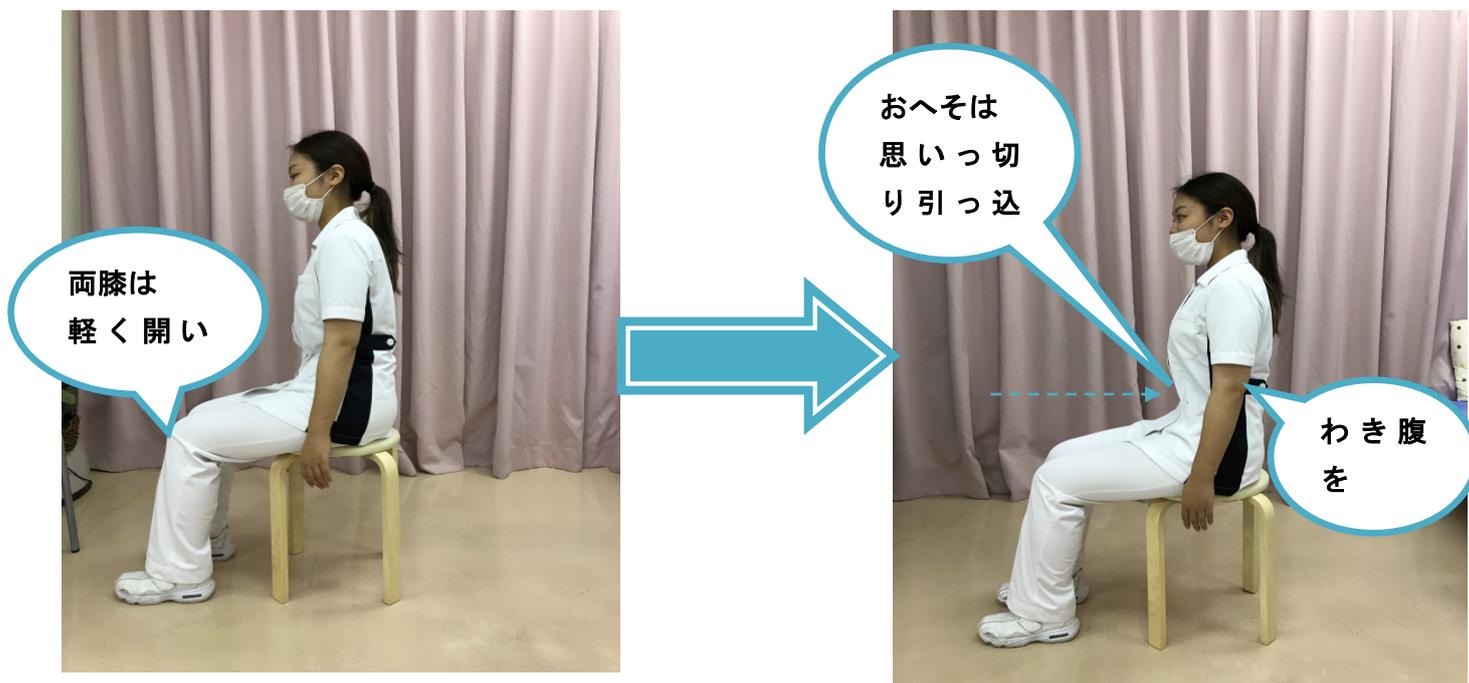


# 腹筋と背筋を鍛えることで、腰椎の骨量がアップ

## おへそひっこみ体操

☆腹筋を鍛え、背筋とバランスを取る

- 1 背筋をしっかり伸ばし、両膝は軽く開いた状態で椅子に座ってください
- 2 呼吸は止めないでください
- 3 おへそをグーッと引っ込め、その状態で30秒間キープしてください
- 4 1日30秒間を5~10回しましょう（出来る回数から始め、徐々に回数を増やしてくださいね）



### ここがポイント

- ※ 背もたれのある椅子の場合は背中をつけないように、浅く座ってください
- ※ おへそを思いっ切り引っ込め、腹筋を意識する
- ※ わき腹を意識する
- ※ お腹周りもすっきりする効果もあります

### 【注意】

- \* 運動はゆっくり行うほうが、痛みが出にくく効果があります
- \* 痛みが出たりしても、運動後すぐ治まれば、続けてください
- \* 痛みが翌日まで続く場合は、3~7日間休み、回数を減らし再開しましょう
- \* 運動時は、息を止めないでください
- \* 体調が悪い日は、無理をしないでください

背筋は常に背骨を支える為筋力はあるが、腹筋は意識しないと衰えます