

腹横筋とは…

おなかをへこませる働きがあり、腰を安定させて腰痛を防いだりするのに重要な筋肉です。

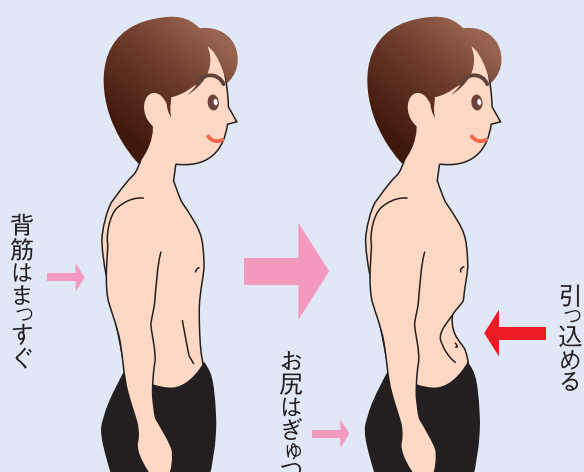
ふくおうきん

腹横筋を意識して

ひとくち
メモ 2

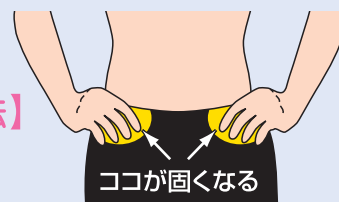
腰痛の予防

おなかへこませ運動



いつでもどこでも気が向くときに行ってください。

【確認方法】



- ① ゆっくりと息を吐きながらおなかをしぼり込むようにへこませます。
- ② へこませたまま 10 秒間保ちます。これを 5 ～ 10 回繰り返します。息は止めないようにしましょう。慣れてきたら 30 秒間保ちましょう。

足指のちからを鍛えて

つまずきの予防

- ① タオルを床に敷き、足をのせます。
- ② 足の指で、タオルをつまみながらしわをつくりましょう。濡れたタオルですると、より効果的です!!

かかとを床から離さずに、つちふまずをつくるように行ってくださいね。

