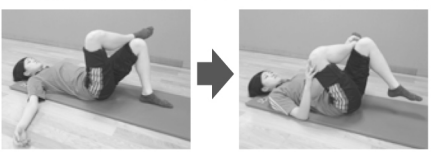
★運動で腰の痛みを予防・改善★

★家でも簡単！ストレッチ体操★

その1

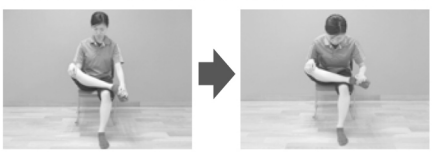
お布団の上でもすぐ出来る♪
仰向けからお尻ストレッチ　左右20秒



①片膝曲げて、もう片方の足に乗せます
②胸に近づけるよう引き寄せます

その2

空いた時間ですぐできる♪
イスに座ってお尻のストレッチ　左右20秒



①片膝曲げて、もう片方の足に乗せます
②背筋を伸ばして、上体を前に倒します

★家でも簡単！筋力トレーニング★

その1

横になれるスペースがあればすぐ出来る♪
腹筋体操　10回×２セット

①両手耳の横に添えて、軽くあごを引きます
②腰が反らないように、上体をおこします

その2

忙しい方にもおすすめ♪
お腹と背中を一度に鍛える　10回

①床に手を添えて膝をたてます
②お尻を引き上げます。膝から頭まで一直線を意識します

※痛みがある場合は行わないでください

安全に運動する為には★
医師へ運動療法の可否を確認し
無理のない運動量を設定する
必要があります。

継続は力なり！
さっそく
やってみよう！

メディカルフィットネス共立

新規会員募集中!!

1,000円で1週間体験し放題！
3月末まで！　※お電話にて予約が必要です

メディカルフィットネス共立で一緒に運動を始めてみませんか？ 初めての方も安心してご利用していただけるよう、しっかりサポート致します！ 詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい♪　**TEL 082-879-1126**