



1

もも上げ



片足の膝を上げます。同じ足を続けて上げましょう。20回×1セット
20回以上上げられる方は足の付け根が少しだるくなる回数まで実施してみましょう。

2

お尻上げ

(1) お腹に力をいれてからお尻をゆっくりと上げていきます。お尻→腰のほうに順にゆっくりと上げていきます。(2) 下す際は背中側から腰→お尻という順で下ろしていきましょう。



10回×2セット

3

スクワット



膝がつま先より前にでないようにしましょう。

20回×1~2セット

4

背骨全体の運動



骨盤を前傾し、背中を伸ばします。

そして、ゆっくり元に戻します。

10回×2セット

5

腰椎の運動



両手を上にあげた状態で骨盤をゆっくりと後傾します。そのあと元に戻します。

腹筋の力を抜かないように意識して10回

※腰椎のご病気を指摘されている方は無理しないでください。

6

腰と足の付け根のストレッチ

下記の2枚の写真の姿勢で30秒キープしましょう。

痛みがでる手前までの範囲で行いましょう。



7

足の付け根の筋肉

15～20秒程度を目標仰向けで自転車のペダルを

こぐイメージで足を回転させましょう！

