

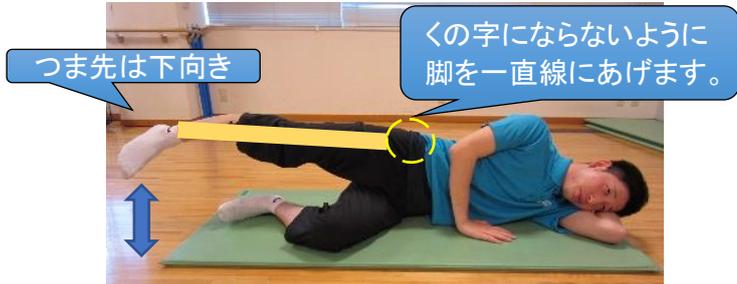
# 自宅の布団・マットの上でエクササイズ

【筋力トレーニング】 1日10~20回を目安に行いましょう。  
自然な呼吸で行いましょう。(口で数を数えると良いです。)  
痛みや痺れなどの伴う運動は中止して下さい。

## ①仰向け片脚上げ(太もも前)



## ②横向き片脚上げ(お尻)



・真上に10cm程度上げるのを意識しましょう。

・出来る方は脚を上げた後、5秒保持し、脚をゆっくり戻す動作を繰り返します。

## ③仰向けお尻上げ(お尻)



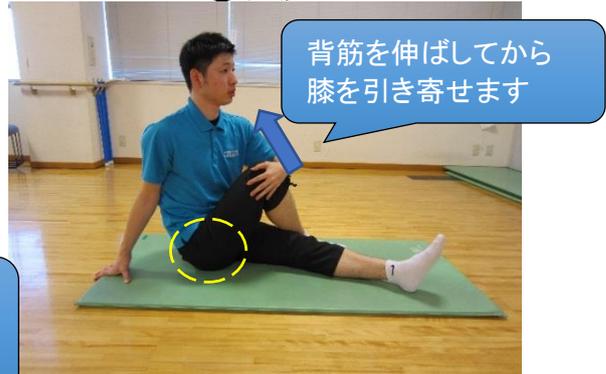
・身体が一直線になるようにお腹にも力を入れていきましょう。  
・出来る方は5秒保持した後、お尻をゆっくり戻す動作を繰り返します。

【ストレッチ】 10秒~20秒気持ちの良い範囲で伸ばしていきましょう。  
自然な呼吸を繰り返して行います。

## ①腰ひねり



## ②お尻



## ③太もも裏



## ④太もも前

