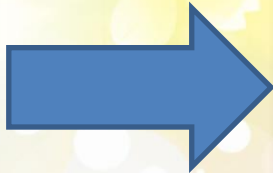


ぽっこいお腹
改善効果も

腹横筋トレーニング

4月



① 四つ這いになり、片方の肘と膝を
まっすぐ伸ばします (互い違いに)。

② 伸ばした手足が床に触れないように、
肘と膝を合わせます (繰り返します)。

- ・腹横筋 (インナーマッスルを) 鍛え、腰回りを強くし腰痛予防に！
- ・1セット10回、1日4~5セットが目標！
- ・2~3日に1回を目安に頑張ってみましょう！



社会医療法人 盛全会

岡山西大寺病院

リハビリテーション科