

ひとりゆる元 「骨盤体操」

～体幹と骨盤を動かし、腰痛予防につなげましょう～



◎運動方法

- ①「お尻が浮かないよう」に体を左右に揺らします
大きくゆったりした気持ちで行いましょう
- ②出来るだけ「上体を動かさずにお尻を交互」に
片側のお尻が椅子から離れるように持ち上げましょう

◎ポイント

- ①おなかの横側が気持ちよく伸びていることを感じてください
- ②あげる側のおなかの横に少し力を入れてあげましょう



◎運動方法

- ・「前後にお尻で歩いて」みましょう
- ・片側のお尻が
「椅子から離れるようにしっかりと歩き」ましょう

◎ポイント

- ・椅子の前後にお尻で歩くときは
出来るだけ椅子からお尻を離しましょう

～安全に行うために～

- ・無理のせず、痛みのない範囲で大きく行いましょう
- ・呼吸を止めずにリラックスして行いましょう