

腰のエクササイズ

Low Back Exercises

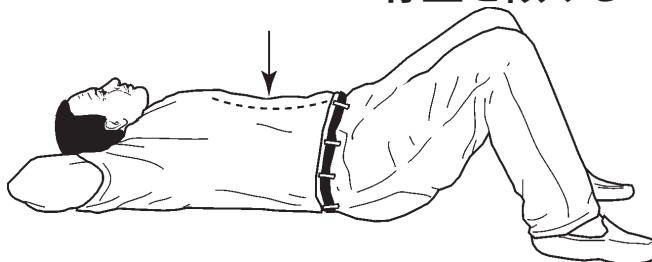
Do all exercises _____ times in each exercise session. Schedule _____ exercise sessions each day.

1セットにつきすべての運動を_____回ずつ行ってください。1日に_____セットずつ行ってください。

Pelvic tilt

Lie on your back with your hands at your side and your knees bent. Tighten the muscles of your lower abdomen and your buttocks, to flatten your back against the floor. This is the pelvic tilt (flat back) position. Hold this position for a count of 10 while breathing normally. Relax and repeat the exercise.

骨盤を傾ける



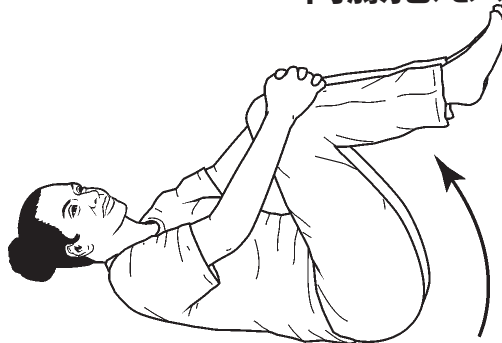
仰向けに横になります。手は体の横に置き、膝を曲げます。下腹部とおしりに力を入れ、背中が床に密着するようにします。これが平背と呼ばれる骨盤が傾いた姿勢です。この姿勢のまま10ま

で数えます。息は止めず、普段通りの呼吸を続けてください。力を抜きます。この運動を繰り返します。

Double knee to chest

Lie on your back. Bring both knees, one at a time, to your chest. With your hands clasped, pull your knees toward your chest and curl your head forward. Keep your knees together and your shoulders flat on the floor. Hold this position for the count of 10. Lower your legs one at a time. Relax and repeat the exercise.

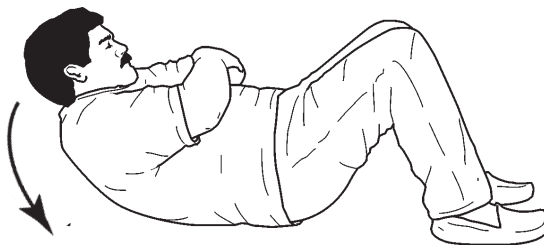
両膝抱えストレッチ



仰向けに横になります。両方の足を片方ずつ、胸に近づけます。両手を組んで両膝を胸に引き寄せ、頭を前に持ち上げます。両膝はそろえ、肩が床から離れないようにしてください。この姿勢のまま10まで数えます。足を片方ずつ下ろします。力を抜きます。この運動を繰り返します。

Progressive curl-down

Sit on the floor with your hips and knees bent and your feet and thighs apart. Ask someone to hold your feet down or hook them under something such as a sofa. Gradually and slowly sit back until you feel your abdominal muscles strain or quiver. Hold this position for a count of 6, then reach forward again and relax. Do this exercise until you can go all the way down to the floor.

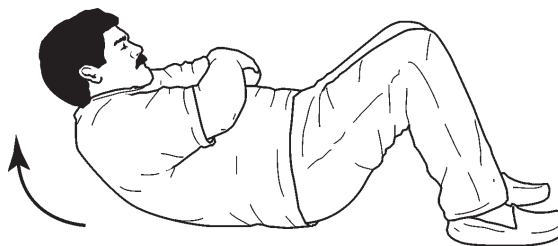


段階的後ろ倒し腹筋

床に座り、膝を曲げます。両足は軽く開いておきます。誰かに足首を押さえてもらうか、ソファの下などに足をかけて固定します。ゆっくりと少しずつ体を後ろに倒します。腹筋に力が入っていることを感じるか、筋肉がブルブルし始めたところで止まります。そのままの姿勢で6まで数え、体を起こして力を抜きます。床に背中をつけられるようになるまで、この運動を続けます。

Progressive curl-up

Lie on your back and keep the pelvic tilt position as in exercise #1. With your arms out, reach for your knees, while curling your head and clearing your shoulders off the floor. Gradually and slowly return to the starting position. Relax and repeat. Increase the degree of difficulty by crossing your arms in front of you. The most difficult is to put your hands behind your head.



段階的起き上がり腹筋

仰向けになって、エクササイズ1の骨盤を傾ける姿勢をとります。両腕を膝に向かって伸ばし、頭を持ち上げて体を丸めるようにしながら肩を床から離します。ゆっくりと少しずつ最初の姿勢に戻ります。力を抜きます。この動きを繰り返します。体の正面で腕を組むと、難易度が上がります。両手を頭の後ろに当てて行くと、さらに難易度が高くなります。