

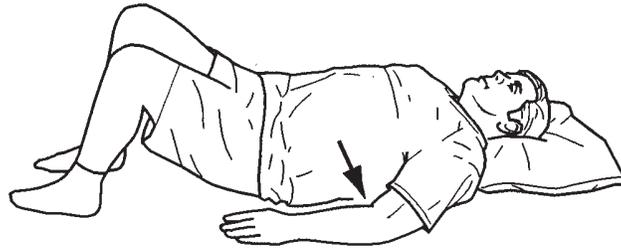
背中を鍛えるエクササイズ

Exercises to Strengthen Your Back

□ Tighten tummy

(Transverse abdominis)

1. Relax on your back with your knees bent. Breathe in and out.
2. Breathe out and pull your tummy in.
3. Breathe and hold your tummy in for 10 seconds.
4. Relax and then repeat 10 times.



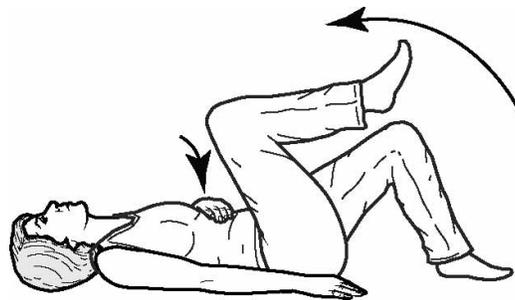
□ おなかを引き締める

(腹横筋)

1. 膝を曲げた状態で仰向けになり、力を抜きます。息を吸って、吐きます。
2. 息を吐き出しながら、おなかを引っ込めます。
3. 息を止めずに、おなかを引っ込めた状態を10秒間続けます。
4. 力を抜きます。これを10回繰り返します。

□ Bent knee fall outs

1. Lie on your back with your knees bent. Breathe in and out.
2. Breathe out and tighten your tummy to support your back. You may want to rest your hand on your tummy to remind you to keep it pulled in.
3. Keep breathing, but keep your tummy tight and lift one leg with your knee bent, so your knee is facing the ceiling.
4. Lift the other leg slowly to the same position and hold for 5 to 10 seconds.
5. Then lower one foot to the floor and then the other.
6. Relax and repeat 10 times.

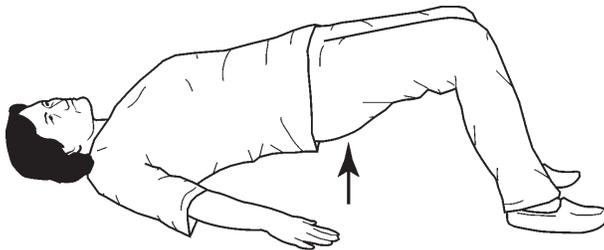


□ 曲げた膝の上げ下ろし

1. 膝を曲げた状態で仰向けになります。息を吸って、吐きます。
2. 息を吐き出しながら、お腹を引っ込め、背中が動かないようにします。おなかに手を当てて、引っ込めることを意識しながらエクササイズを進めてもよいでしょう。
3. おなかを引っ込めたまま、息は止めずに、膝を曲げた状態で片足を上げます。このとき、膝が天井を向くようにします。
4. 反対の足を同じ位置までゆっくり上げ、そのままの姿勢を5~10秒保ちます。
5. 片方の足を床に下ろし、続けて反対の足を下ろします。
6. 力を抜きます。これを10回繰り返します。

□ Bridging

1. Lie on your back with your knees bent and arms at your sides. Breathe in and out.
2. Breathe out and tighten your tummy to support your back.
3. Keep breathing and keep your tummy tight and lift your buttocks off of the floor.
4. Hold and then lower your buttocks to the floor.
5. Repeat 10 times.

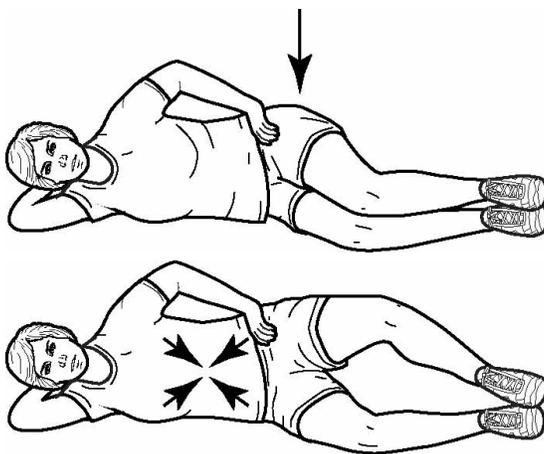


□ ブリッジ

1. 膝を曲げた状態で仰向けになります。腕は体の横にくるようにします。息を吸って、吐きます。
2. 息を吐き出しながら、お腹を引っ込め、背中が動かないようにします。
3. おなかを引っ込めたまま、息は止めずに、お尻を持ち上げて床から離します。
4. そのままの姿勢をしばらく保ってから、お尻を床に下ろします。
5. これを10回繰り返します。

□ Side clam (Hip abduction and external rotation on side)

1. Lie on your side with your hips, knees, and feet straight over each other, and your knees bent 45 to 60 degrees. Support your head with your arm.
2. Pull in your tummy and straighten your spine while you keep your breathing relaxed.
3. Keep your feet touching and slowly lift the top knee towards the ceiling. Do not let your hips roll back.
4. Hold for 5 to 10 seconds and then lower the leg.
5. Repeat 10 times. Then roll to the other side, and do this exercise again.

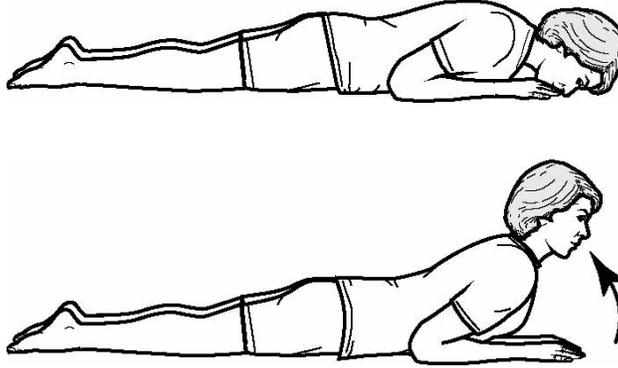


□ サイドクラム (股関節外旋筋を鍛える横向きの外回し運動)

1. 横向きの姿勢で横になります。膝を45～60度の角度に曲げて、お尻、膝、足先が一直線になるようにしてください。頭は腕で支えます。
2. おなかを引っ込めて背筋を伸ばします。息は止めないようにしてください。
3. 足先が床から離れないようにしながら、上側の膝をゆっくり上げます。お尻が後ろに動かないように気をつけてください。
4. そのままの姿勢を5～10秒間保ってから、足を下ろします。
5. これを10回繰り返します。体の向きを変え、同じ動作を行います。

□ Elbow press up (Lumbar extension)

1. Lie face down with your legs out straight behind you. Your arms should be at your sides with your elbows bent and your hands by your face.
2. Push up to your elbows, but keep your hips on the floor.
3. Hold and then lower back down.
4. Repeat 10 times.

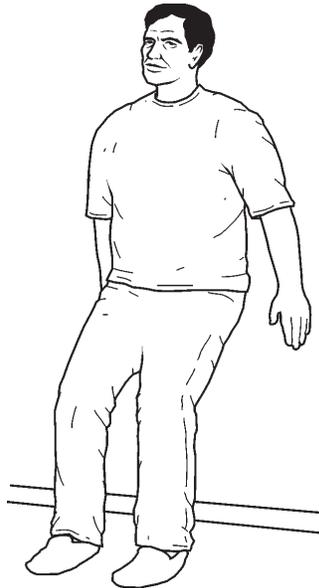


□ ひじ立て伏せ (腰のストレッチ)

1. 足をまっすぐに伸ばしたまま、うつ伏せで横になります。腕は体の両側に開き、ひじを曲げて手のひらが顔のそばにくるようにします。
2. ひじを使って体を持ち上げます。このとき、下半身が床から離れないようにしてください。
3. そのままの姿勢をしばらく保ち、体を下ろします。
4. これを10回繰り返します。

□ Wall slide (Quarter squat)

1. Stand with your back against the wall and your feet shoulder width apart.
2. Slide down the wall until your knees are bent 30 to 45 degrees. Do not bend your knee deep enough to cause pain.
3. Hold for 5 to 10 seconds and then straighten your knees to push you back up.
4. Relax and then repeat 10 times.



□ ウォールスクワット (1/4荷重スクワット)

1. 背中を壁につけ、足は肩幅に開いて立ちます。
2. 膝の角度が30～45度になるまで、壁に沿って腰を落としていきます。膝をあまり深い角度まで曲げないでください。痛みが出る原因になります。
3. そのままの姿勢を5～10秒間保ち、膝を伸ばして元の姿勢に戻ります。
4. 力を抜きます。これを10回繰り返します。