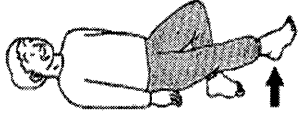
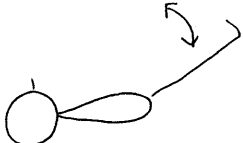


自主練習表

	訓練名	頻度	内容・留意事項	図
1	足上げ	15回	仰向けになり片方の脚を立て反対側の足をあげてください。腹筋を意識して下さい。	
2	足広げ	15回	プロンスタンディング(絵参照)になり脚を外側へ広げて下さい。膝が曲がらないよう注意してください。	
3	頭上げ	15回	仰向けになりお臍を除くように頭を上げて下さい。	
4	お尻あげ	20回	仰向けになりお尻を上げます。	
5	腹筋	30回	仰向けになり足を伸ばした状態で上げ下ろしします。	

- ・上記運動は痛みが出現した場合には運動を中止してください。
- ・回数はいくまで目安ですので、疲労に応じて回数は変化させてください。
- ・上記運動は現状の身体状況に応じて作成してあります。身体状況に応じて終了してください。

自宅での注意点

- ・上記運動は痛みが出現した場合には運動を中止してください。
- ・回数はあくまで目安ですので、疲労に応じて回数は変化させてください。
- ・上記の訓練で腰部に痛みが出た場合は直ちに中止して下さい。