

腰痛予防・改善 ストレッチ

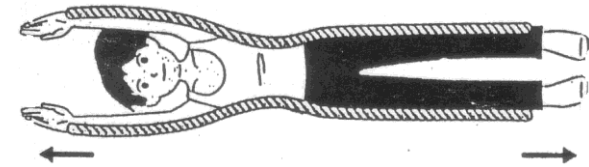
①背筋を伸ばし上体を前傾にする



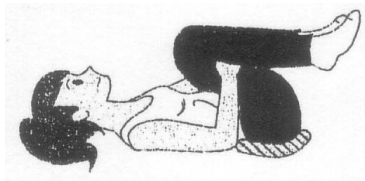
②両手を床に軽く添え背筋を



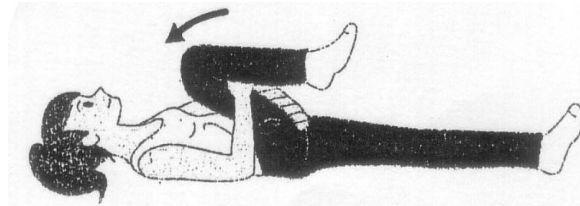
③手先・足先を伸ばす



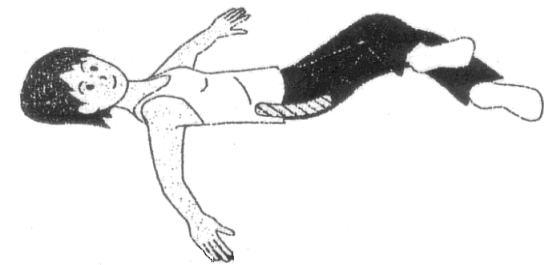
⑤両膝を胸の方に引き寄せる



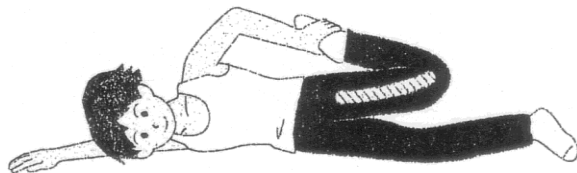
④膝を胸の方に引き寄せる



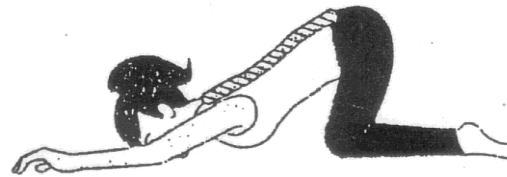
⑥足をクロスさせ、クロスした方に倒す





⑦上側の足のかかとをお尻に近づける



⑧お尻を斜め上に突き出す



 この部分のストレッチ

 **注意事項** 

- * 反動をつけずにゆっくりと行う
- * 一つの動きは20~30秒
- * 呼吸は止めないように
- * お風呂上りや寝る前に行うと効果的