

実際に腰痛体操をやってみましょう

ストレッチ 5 種目

筋肉の硬さを改善し
正しい骨の位置を獲得へ

筋力トレーニング 4 種目

正しい位置で体を支える
ための筋肉を獲得

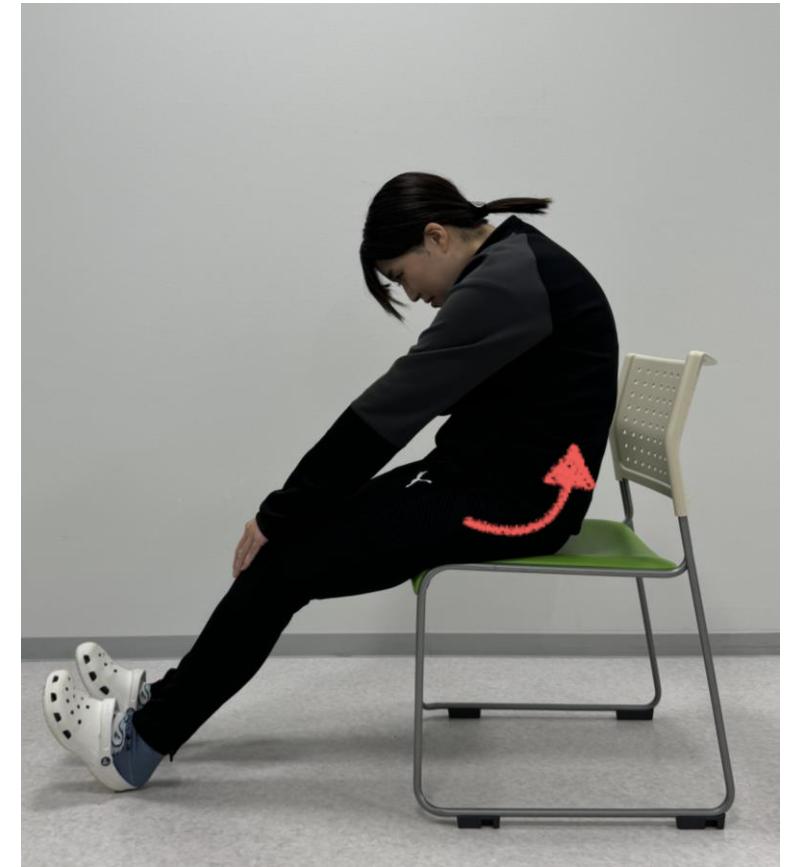
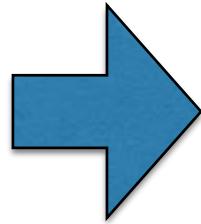


注意事項

運動中に痛みやしびれが
出る場合は中止しましょう！

股関節の人工関節が入っている方は
行なわないようにしてください

ストレッチ① 腰・もも裏のストレッチ



●開始姿勢

- ・両足を前に伸ばす

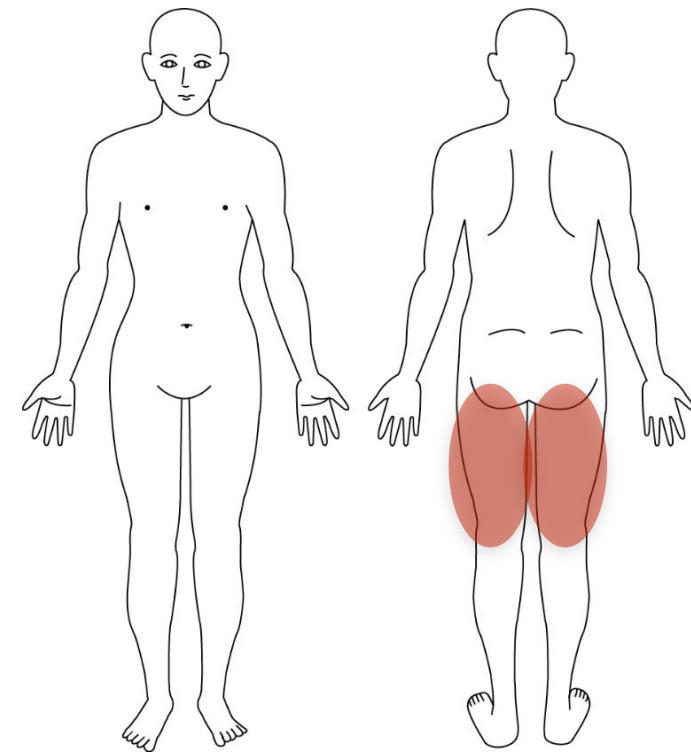
●運動

- ・つま先を上げ、せぼねを立てたまま体を前に倒す

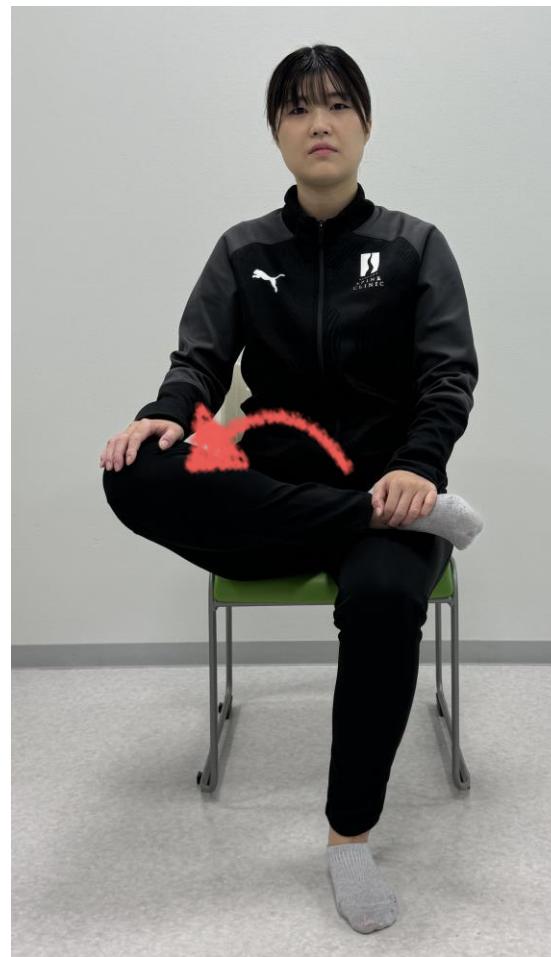
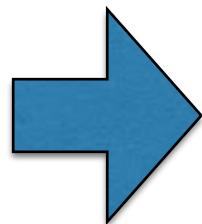
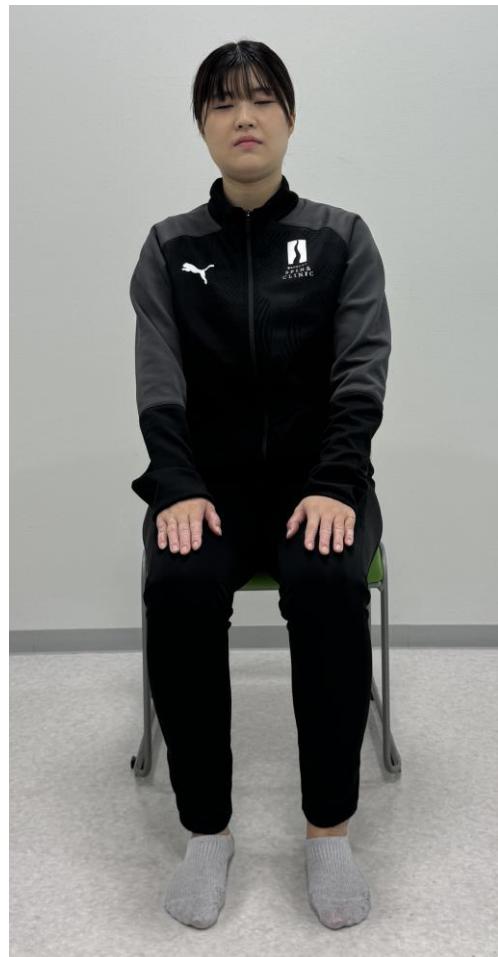
●注意点

- ・骨盤を立ててせぼねを丸めない

深呼吸をしながら
10秒ゆっくり伸ばす 2-3セット



ストレッチ② お尻のストレッチ



●開始姿勢

- ・足を反対の膝の上に乗せる

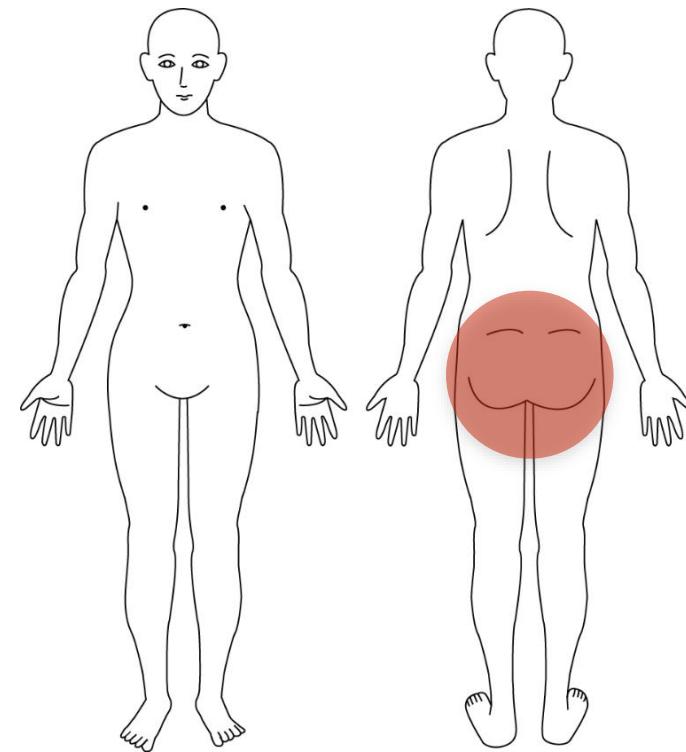
●運動

- ・膝を開き、せぼねを立てたまま体を前に倒す

●注意点

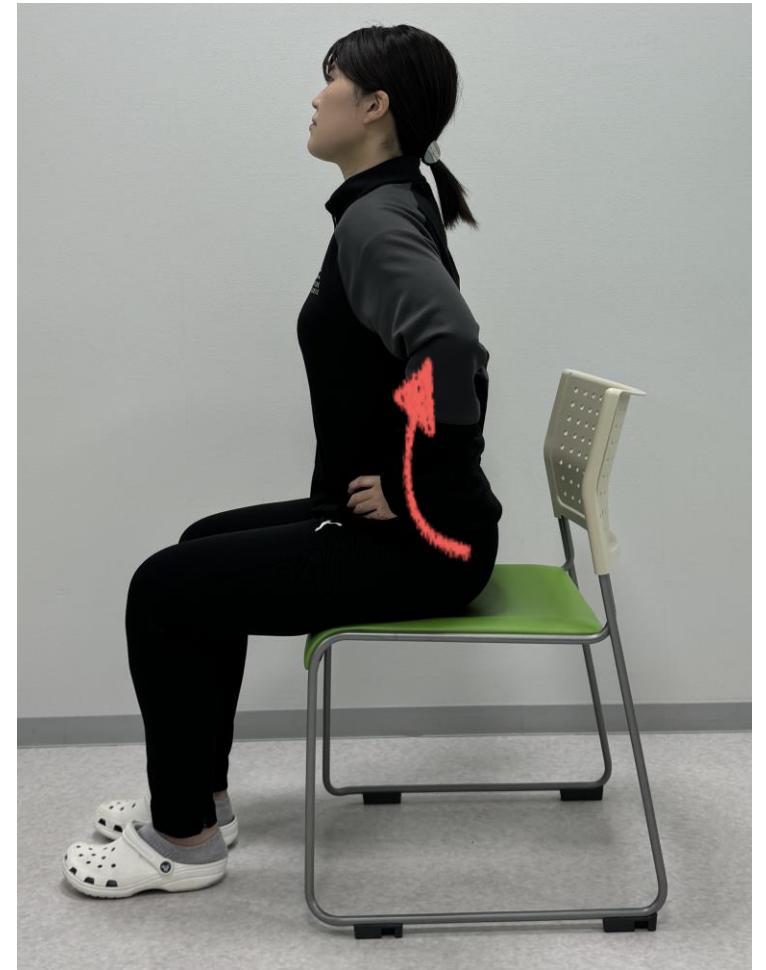
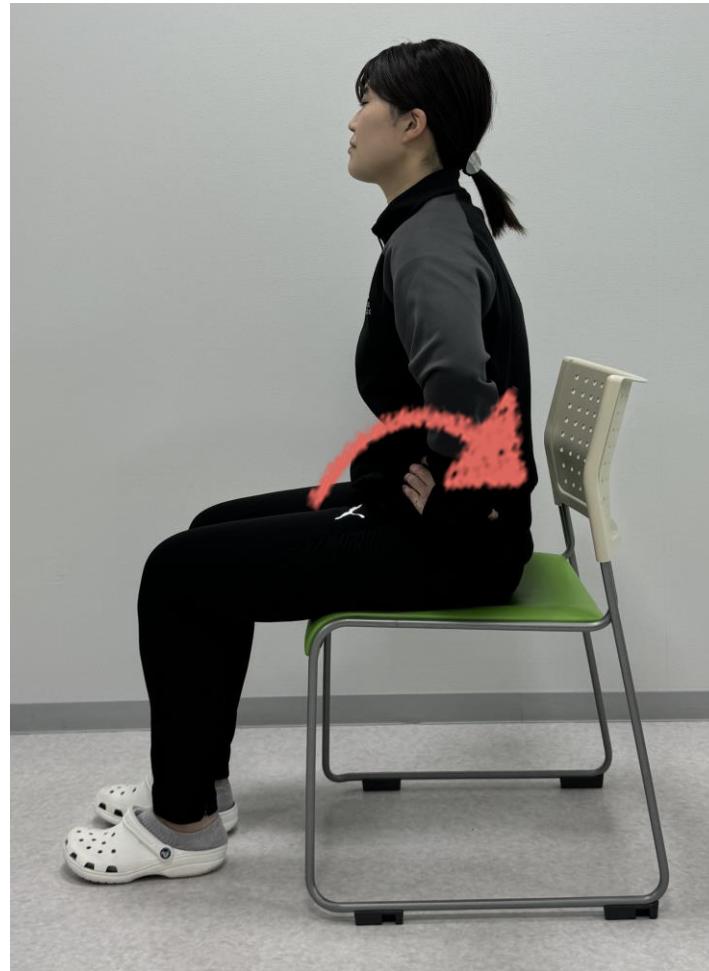
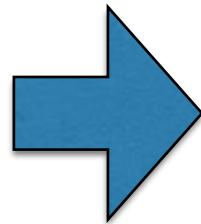
- ・骨盤を立ててせぼねを丸めない

深呼吸をしながら
10秒ゆっくり伸ばす 2-3セット



ストレッチ③

骨盤の前後傾



開始姿勢

- ・椅子に浅く腰掛ける

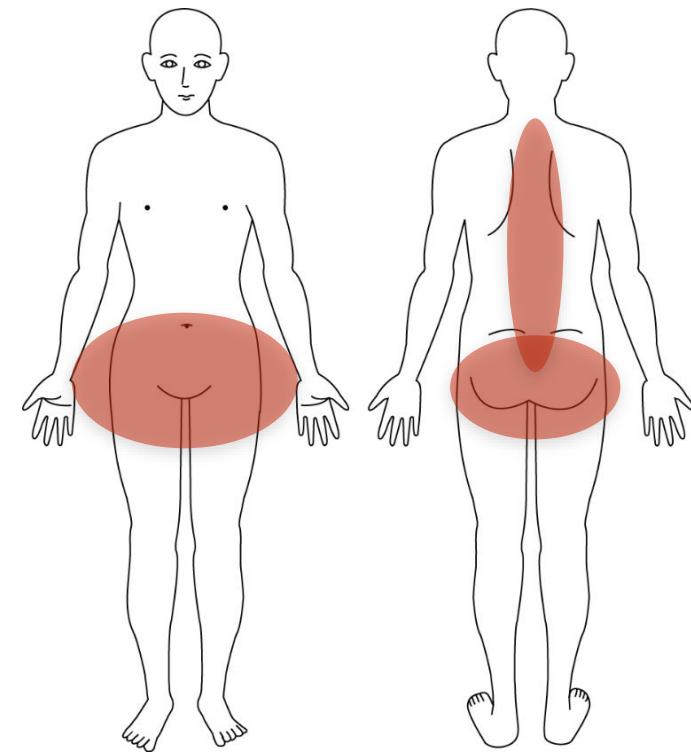
運動

- ・骨盤を前、後ろに動かす

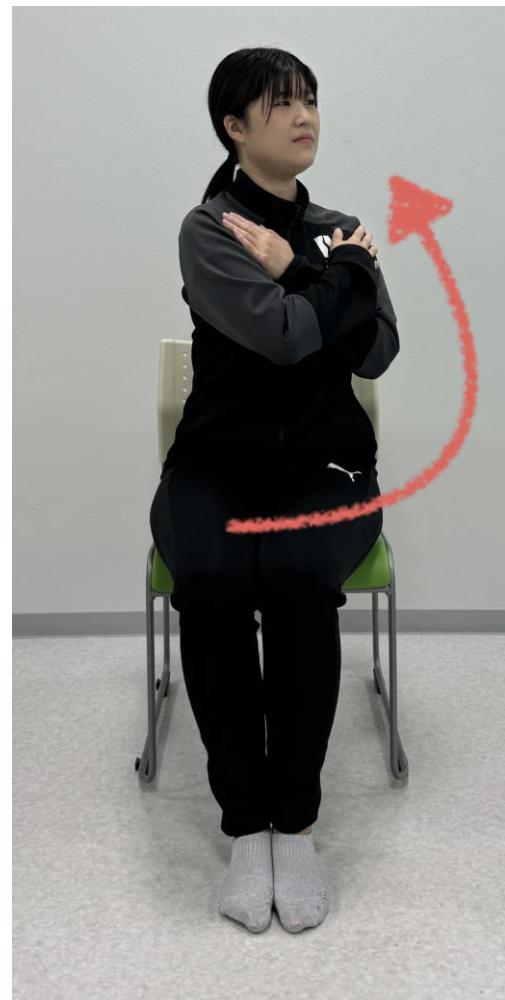
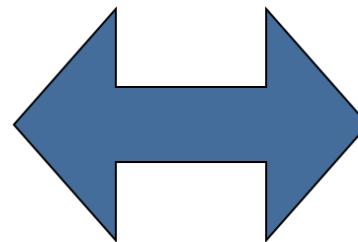
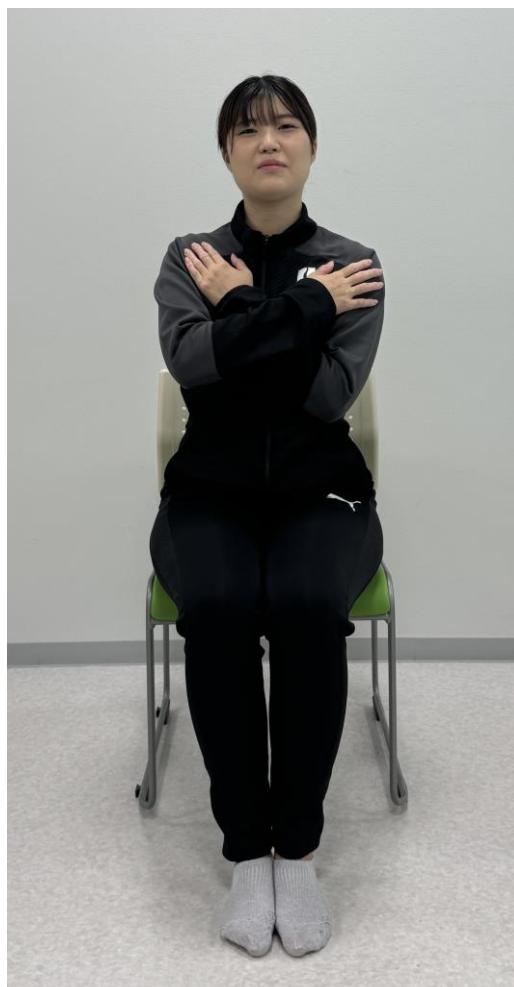
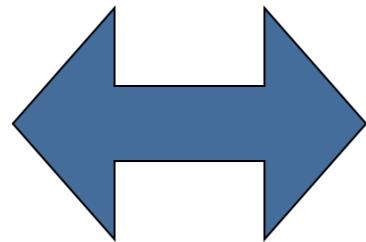
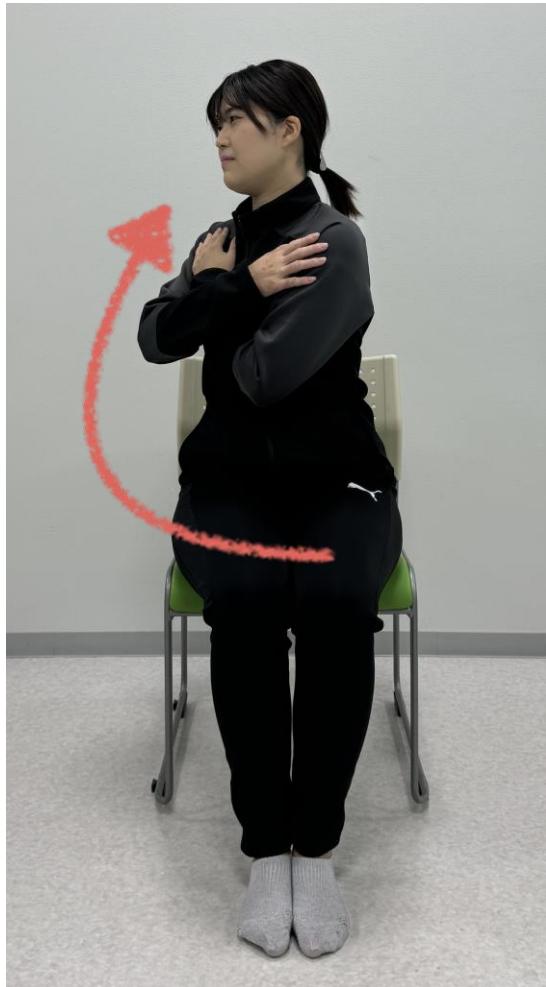
注意点

- ・前に動かす際、せぼねをそりすぎない

10回ゆっくり行う 2-3セット



ストレッチ④ 胸椎の回旋



●開始姿勢

- ・せぼねを立てて座り、胸の前で腕を組む

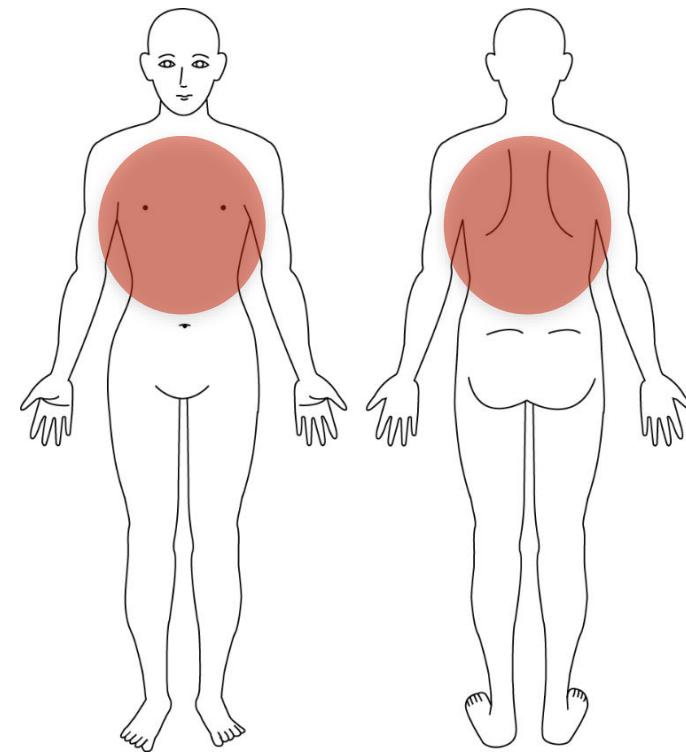
●運動

- ・胸椎を左右にひねる

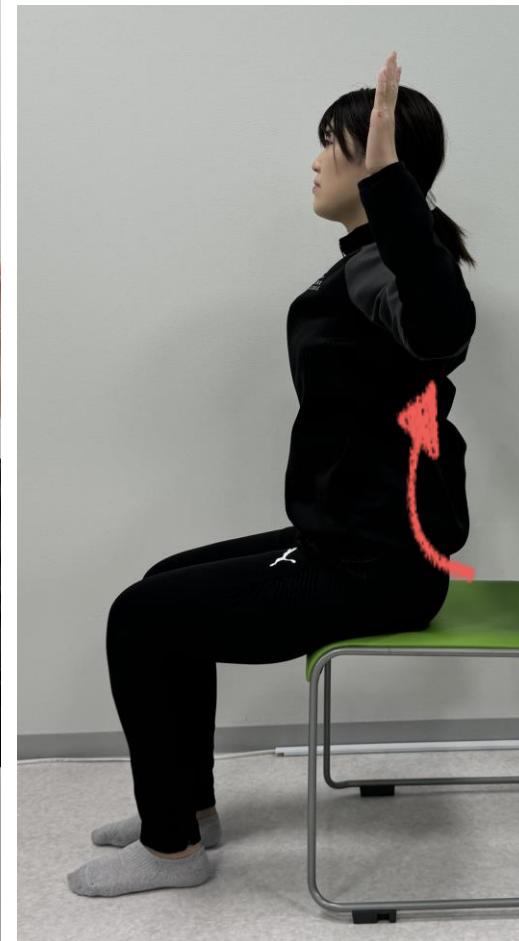
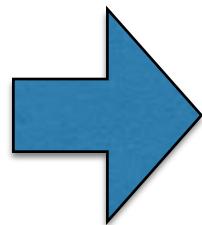
●注意点

- ・骨盤を動かさない

10回ゆっくり行う 2-3セット



ストレッチ⑤ 肩甲骨の運動



●開始姿勢

- ・せぼねを立てて座り、両手を挙げる

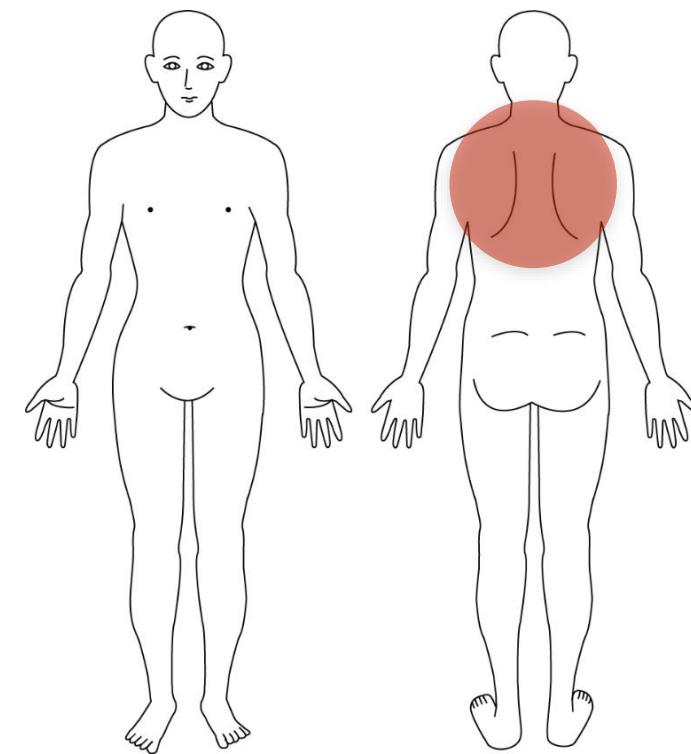
●運動

- ・肘を下げながら、肩甲骨をせぼねに寄せる

●注意点

- ・肘を下げる際、せぼねをそりすぎない

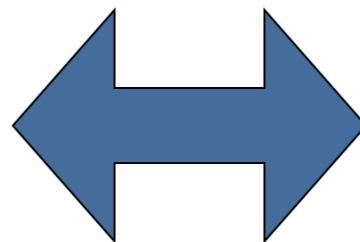
10回ゆっくり行う 2-3セット



息を吸う



息を吐く



●開始姿勢

- ・せぼねを立てて座り、下腹部を触れておく

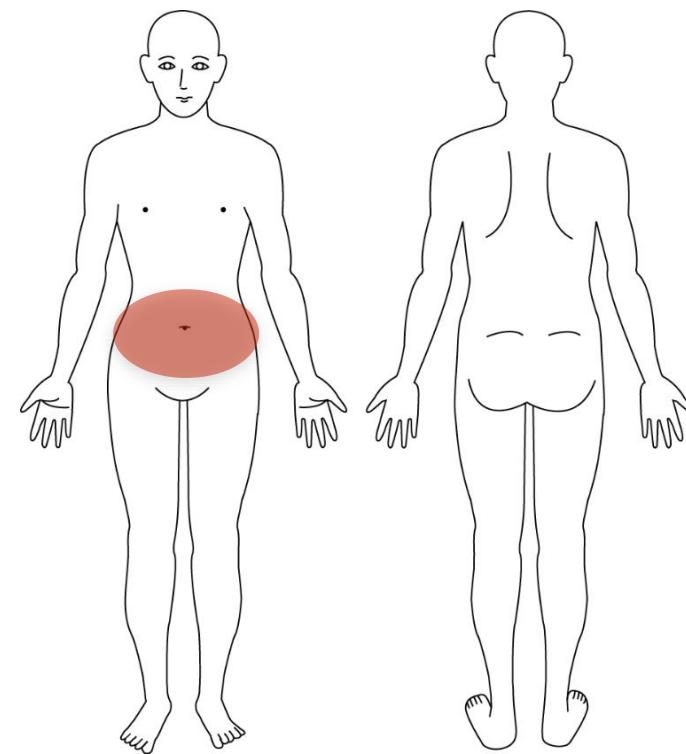
●運動

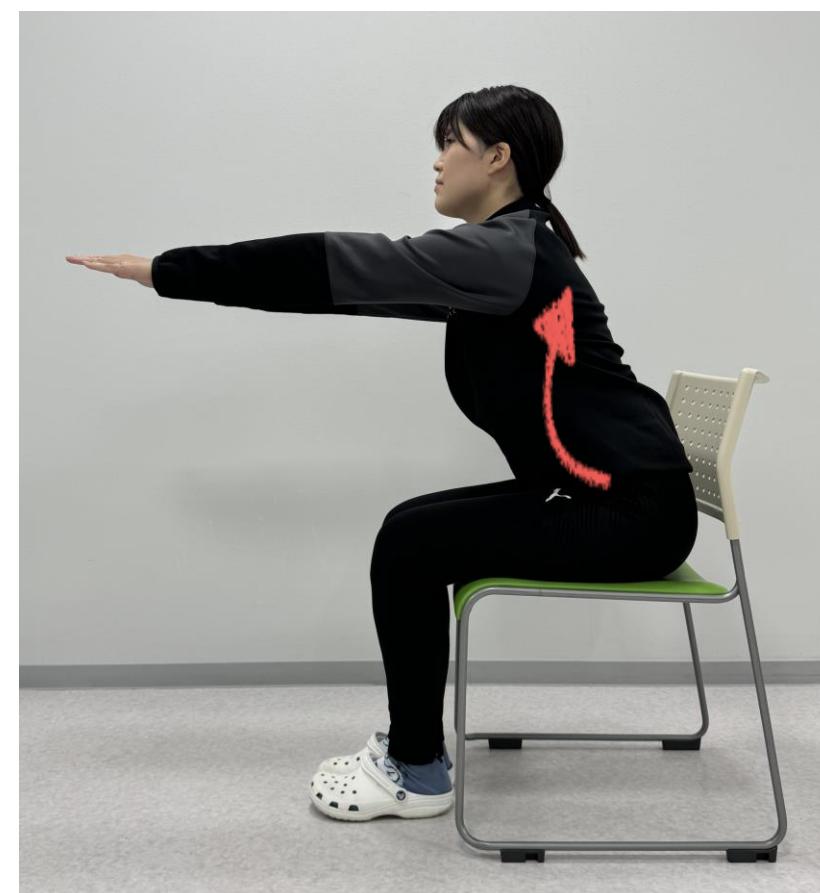
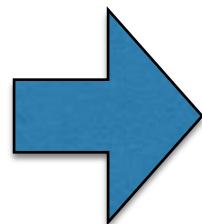
- ・息を吸いお腹を膨らませ、息を吐きお腹を引き込む

●注意点

- ・せぼねを丸めない

10回ゆっくり行う 2-3セット





●開始姿勢

- ・せぼねを立てて座り、両手を前に伸ばす

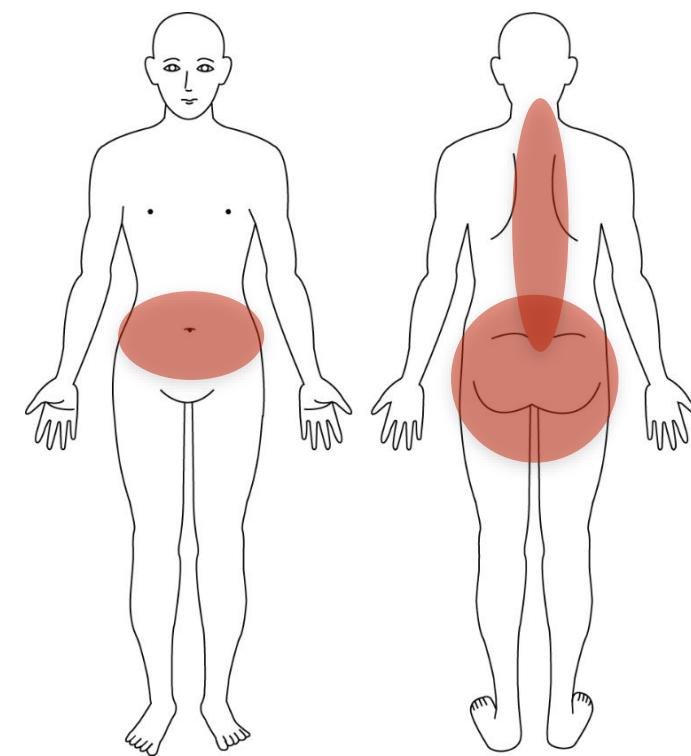
●運動

- ・せぼねを立てたまま、体を前に倒す

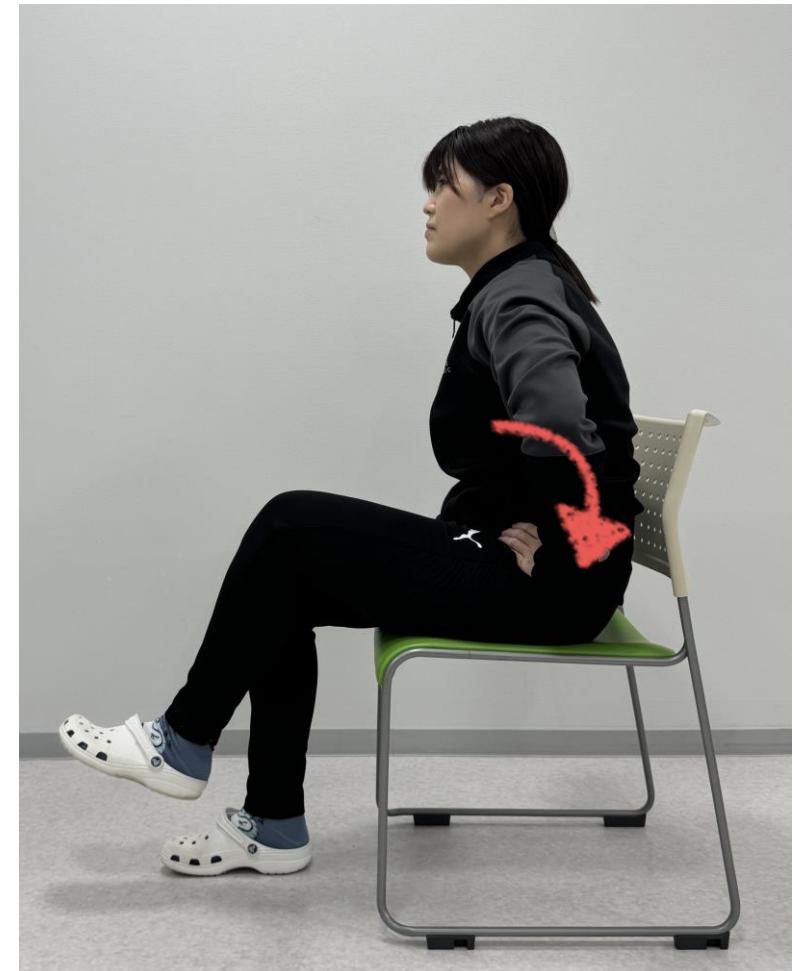
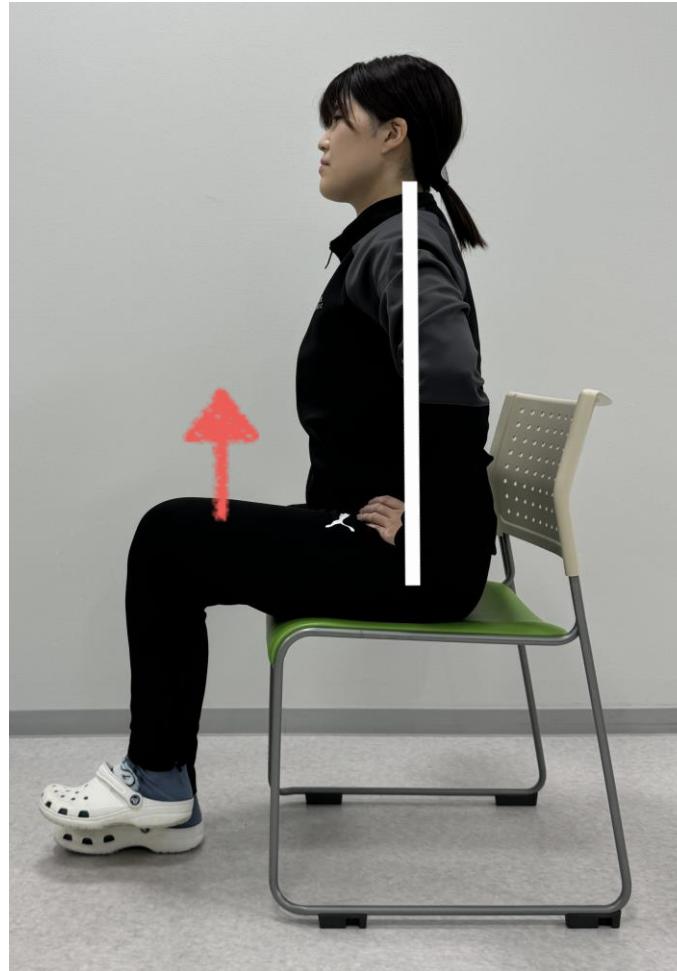
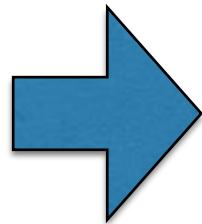
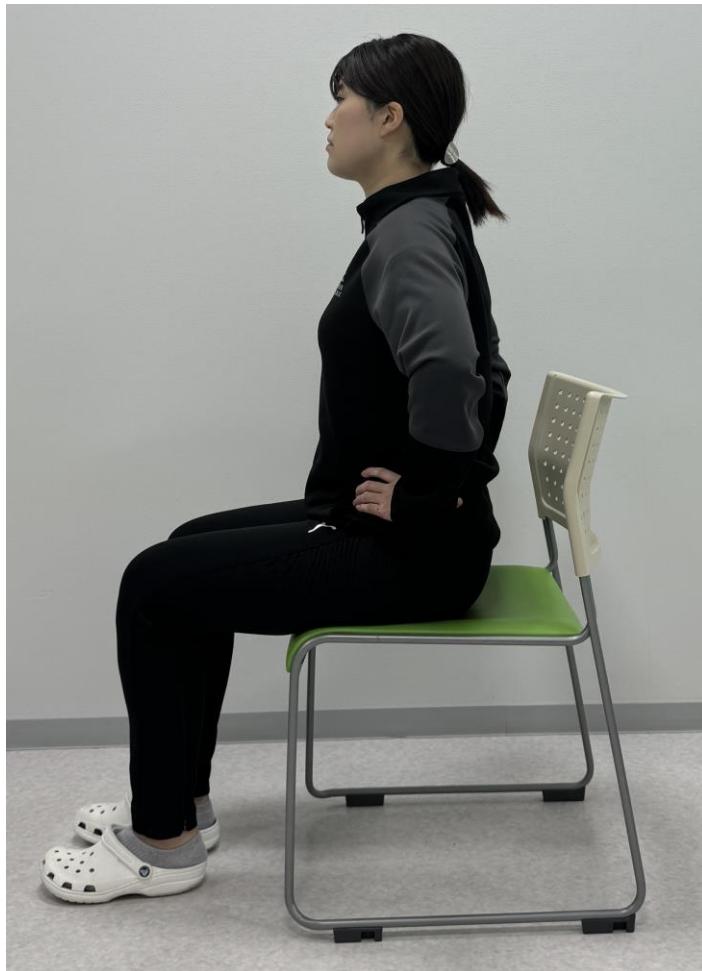
●注意点

- ・前に動かす際、せぼねをそりすぎない

10回ゆっくり行う 2-3セット



筋力トレーニング③ もも上げ



●開始姿勢

- ・せぼねを立てて浅く座る

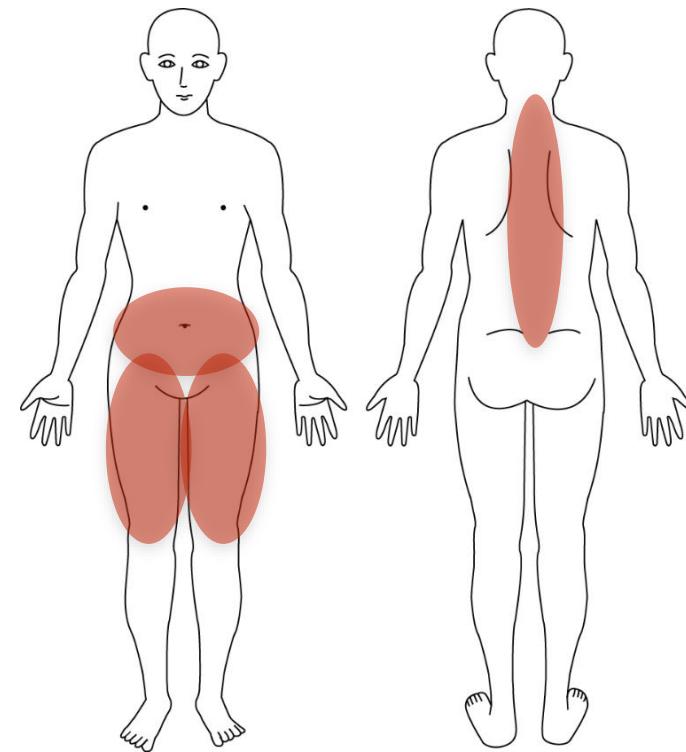
●運動

- ・足を交互に持ち上げる

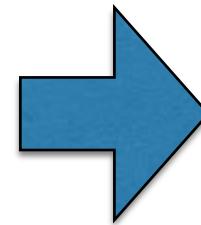
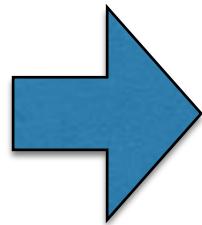
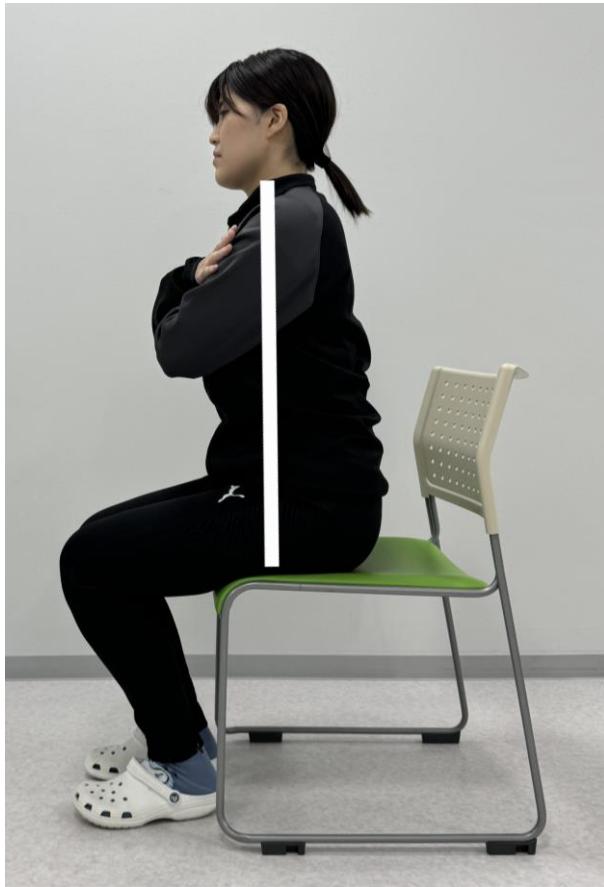
●注意点

- ・足を上げる際、せぼねを丸めない

10回ゆっくり行う 2-3セット



筋力トレーニング④ スクワット



●開始姿勢

- ・足を肩幅より大きく開き、足を引く

●運動

- ・せぼねを立てたまま、体を前に倒し立ち上がる

●注意点

- ・せぼねが丸めない

10回ゆっくり行う 2-3セット

