

腰痛予防&改善①(股関節周辺ストレッチ)

①腰・お尻



膝を曲げ、抱え込む。

②もも裏



1. もも裏に手をまわし脚を胸に近づける。
2. ヒザを伸ばす。

③股関節



片膝を立て、足が「4」の形になるよう膝をたおす。



さらに伸び感を出したい場合は、伸ばしている脚の上に曲げている足を乗つける。

④腰



1. 両膝を立て、手を水平に開く。
2. 両膝をそろえて倒す。
3. 顔は脚と逆方向に向ける。

⑤もも前



1. 膝を胸に近づけ、足首をつかむ。
2. 足首を持ったまま、膝を後に引く。



足首をつかむのが難しい場合は、可能な範囲で脚を後ろに引いておくだけでもOK。

ストレッチは痛みのない範囲でゆっくり20秒～30秒程度行ってください。

反対側も忘れずに行いましょう！