

反腰改善

～InfinityBodyで行えるエクササイズ～

隠れ反り腰の方や、体を仰け反る時に腰から反ってしまうと腰を痛める可能性が非常に高くなります。股関節から動かせるようにする事で腰痛を防ぎましょう！

five～ヒップ～

やり方

- ①膝立ちの状態からお尻に力を入れます
- ②腰を反らないようにお腹に力を入れて、上体を後方へ倒して行きます
- ③股関節(脚の付け根)の前部が伸びて入ればOK!
※腰を反るのではなく、股関節から倒すイメージで行いましょう！
脚の付け根にストレッチを感じながら5回深呼吸

効果

股関節がしっかりと動くように(反る動作時)なる事で腰痛の予防や、歩行能力の向上、姿勢改善に繋がります！



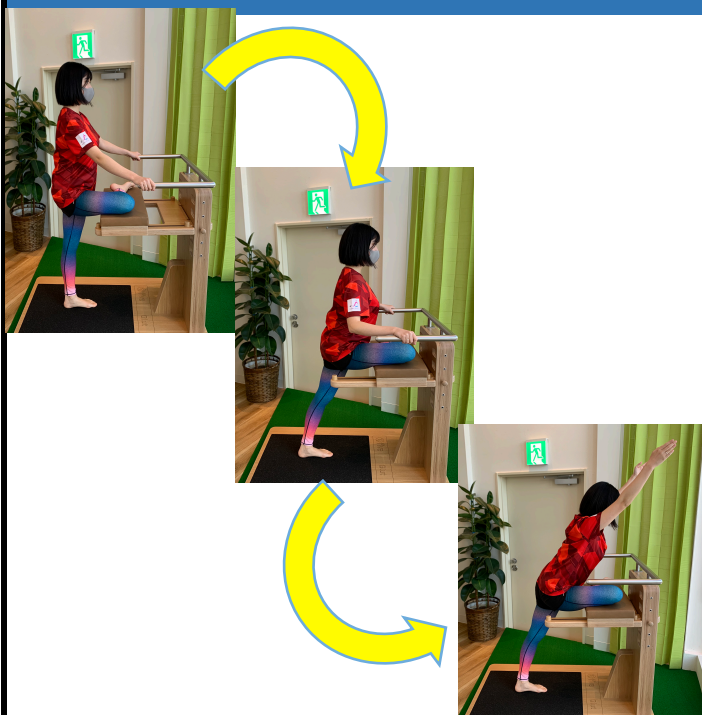
five～グルート～

やり方

- ①脚の付けがボード近くになるように立ちます
- ②片方の脚をボードに乗せて背筋を伸ばします
- ③お腹から前に体重移動します
- ④上半身が丸くならないように上体を前に倒します
※お尻のストレッチなので手を上げて痛みを感じる方は取っ手を持ち心地よいストレッチをかけます
心地よい強度で5回深呼吸を左右行います

効果

股関節からしっかりと曲げる事で腰痛予防と、お尻の筋肉に刺激が入ります。お尻の筋肉に刺激が入り活性化する事で、ヒップアップや姿勢改善・腰痛になります！



～運動・スポーツ応援プロジェクト～