

Sanctband【サントバンド】

《腰痛改善トレーニング編》

①体側のストレッチ



脚を肩幅にし、真横に身体を倒す

★脇腹/腰回りの伸びを意識します

③腸腰筋のストレッチ



脚を前後に開き、つま先にバンドをかけて踵を臀部の近づける

★脚の付け根の伸びを意識します

②ハムストリングスのストレッチ

胸を張ってバンドを斜め後ろに引っ張る

★上半身はお辞儀をするように前に倒します



④クラム

腿にバンドをかけ、膝90度曲げて横向き
両踵はつけたまま膝を外に開く

★臀部の奥深くを意識します

