

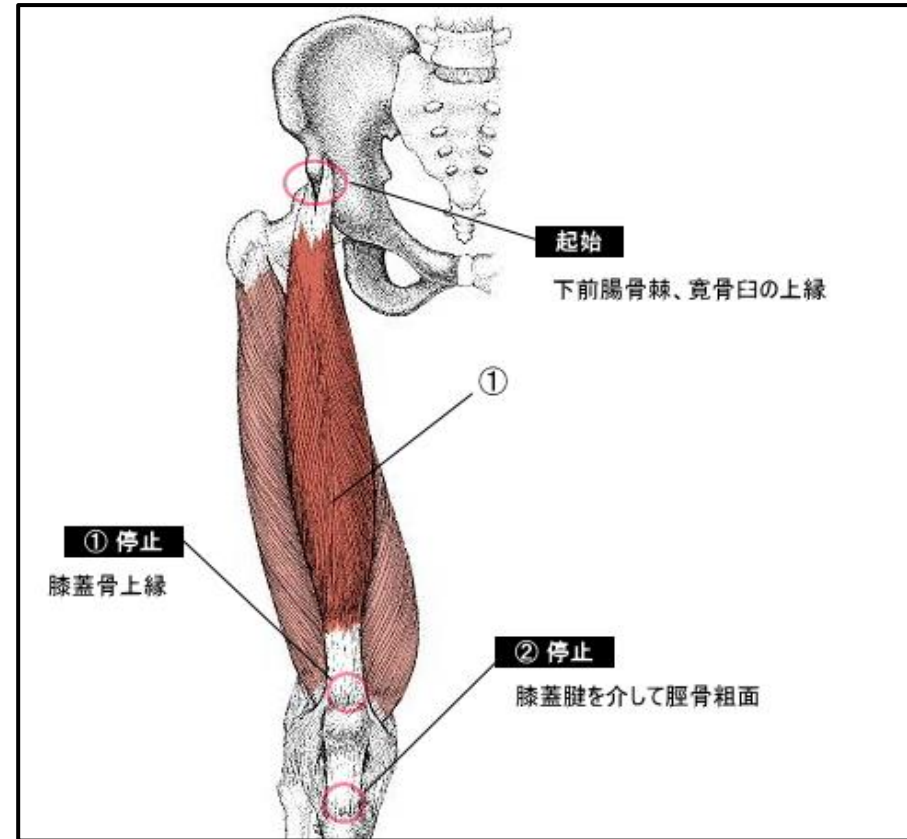
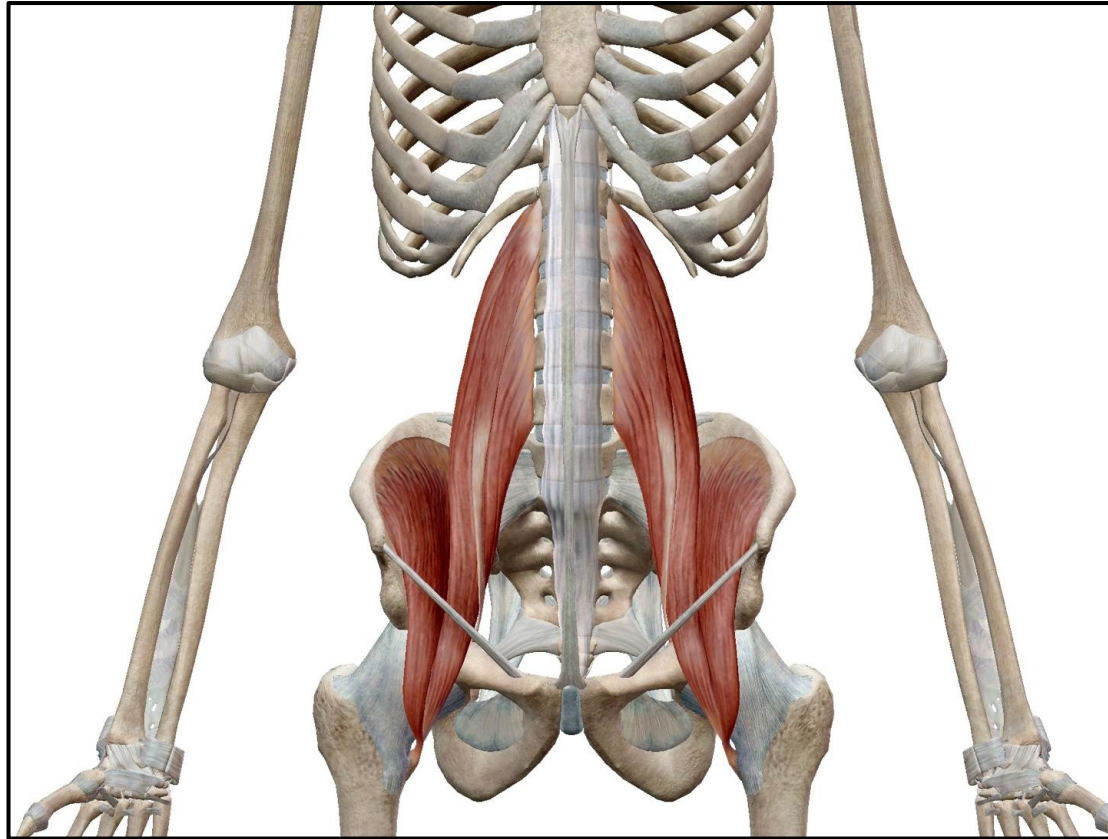


urumin

うるみん

うるま市健康福祉センター

腰痛予防ストレッチ（反り腰タイプ）



硬くなると反り腰の原因となる

脚の付け根（腰腰筋）と太ももの前の筋肉（大腿直筋）を伸ばします。

腰痛改善ストレッチ(反り腰タイプ) (脚の付け根の筋肉)



1. 片膝立ちの姿勢をつくります。



2. 1の姿勢から、膝を立てているほうへ上半身を倒します。
20秒～30秒、呼吸を繰り返しながら姿勢をキープします。
(右足も同様に行ってください)

腰痛改善ストレッチ(反り腰タイプ) (太ももの前の筋肉)



1. 片膝立ちの姿勢をつくります。



2. 左手で左の足首を持ち、膝を曲げていきます。
20秒～30秒、呼吸を繰り返しながら姿勢をキープします。
(右足も同様に行ってください)