

腰痛予防ストレッチ（マット編）



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（マット編） ～太ももの後ろの筋肉～



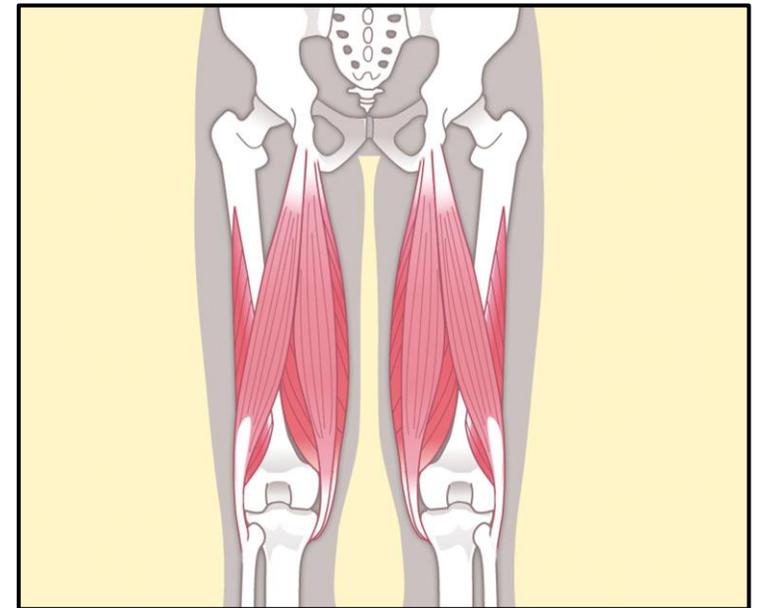
1. 右足を真っすぐ伸ばします。
左足はあぐらをかくように曲げます。

(左足の足裏が右足の太ももの内側につくように膝を曲げます。)



2. 背中を丸めないように
息をはきながら上半身を倒します。
20秒～30秒、呼吸を繰り返しながら
姿勢を保持します。

※左足も同様に行いましょう。



猫背や腰痛の原因になる太ももの
後ろの筋肉を伸ばしています。

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（マット編） ～おしりの筋肉～

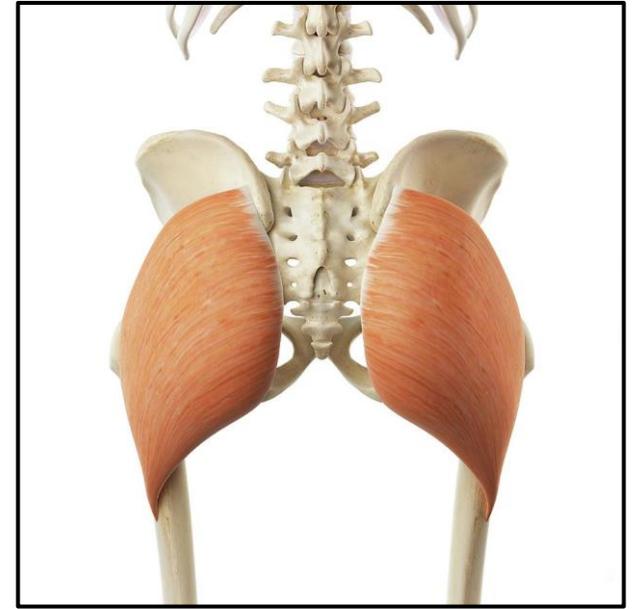


1. 右足を真っすぐ伸ばします。
左足は膝を曲げまて、右足の外側
へまたぎます。



2. 背中を丸めないように
息をはきながら左膝を引き寄せます。
20秒～30秒、呼吸を繰り返しながら
姿勢を保持します。

※右足も同様に行いましょう。



腰痛の原因になる
おしりの筋肉を伸ばしています。

うるみん