

腰痛予防のストレッチ

☆ふくらはぎ・ふともも

ふくらはぎ（腓腹筋）を伸ばす時には、足の裏、つま先側にタオルを引っ掛けます。下に向かって引っ張りましょう。

ももの後ろ（ハムストリング）を伸ばす場合はかかとと、アキレス腱の間くらいにタオルを引っ掛け、膝をやや曲げたまま頭の斜め上を目標に引っ張ります。



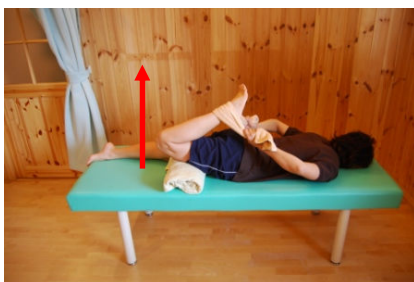
☆おしり（殿筋群）

膝を立てて、伸ばす側の脚を四の字に曲げます。曲げている方の手を脚の間から通して、ももの後ろで手を組みます。手で脚を頭の方に引っ張ります。左右に少し転がると、伸びる場所が移動します。

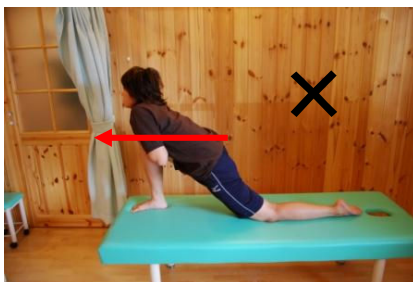


☆ももの前（四頭筋）

足首の前側にタオルを引っ掛けます。ももの下にタオルやマクラ、座布団などをいれるか、自分で少し脚を挙げます。真っ直ぐ上に挙げる事を意識します。



* ポイントは上半身が後ろに反りすぎたり、上半身が前に突っ込みすぎたりしない事が大切です。後ろに反ると腰痛の原因になり、前に一緒に動いてしまうと、骨盤の前側が伸びばせなくなります。



スポラックスいせはら治療院

電話 0463-95-6555

WEB www.spolax.com

