

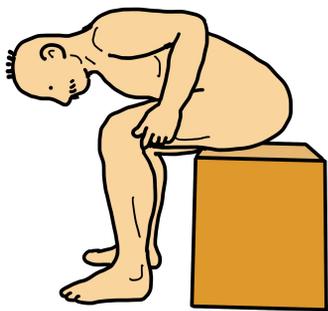
# 腰痛体操（骨盤前傾タイプ）

腰痛になりやすい姿勢を改善させ、正しい姿勢を習得することが大切です。  
具体的には…

骨盤を前傾させる筋肉（腸腰筋や大腿直筋など）の柔軟性を高めましょう。  
骨盤を前傾させる筋肉（腹筋、大臀筋など）に筋力を高めましょう。

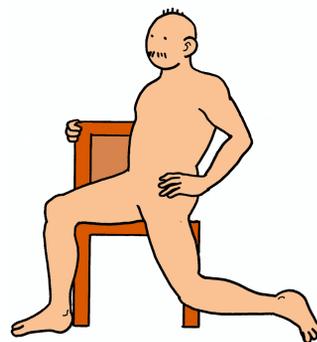
## 【背筋のストレッチ】

椅子に座って、上体を前屈します。



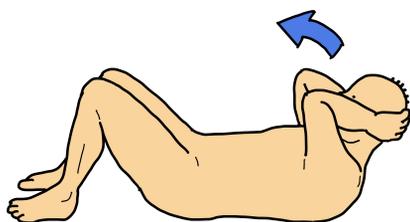
## 【腸腰筋のストレッチ】

椅子に座って片側の足を後方に引きます。上体を後ろに倒すことで股関節の前側の筋肉を伸ばします。



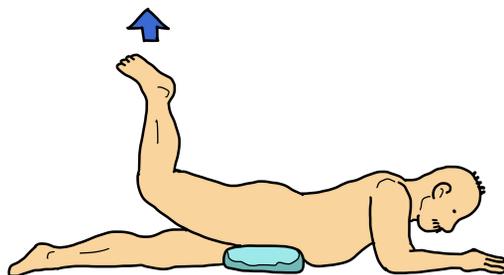
## 【腹筋の筋力強化】

仰向けになって膝を立てます。おへそを見るように頭を持ち上げます。



## 【大臀筋の筋力強化】

お腹の下にクッションを敷き、太腿を真上に持ちあげます。



※運動中や運動後、体調に変化がありましたら、スタッフにお伝えください。

