

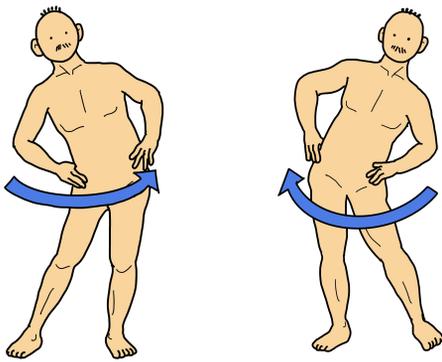
腰痛体操（骨盤左右差タイプ）

骨盤に左右差があるタイプの方は、内腹斜筋、外腹斜筋の柔軟性や筋力に左右差がある可能性があります。

具体的には、フラフープ運動や腰ひねり等のストレッチを行います。

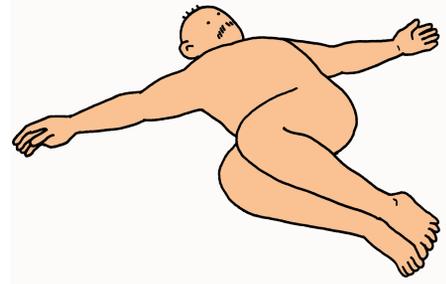
【フラフープ運動】

両足を肩幅に開き、腰を右回りや左回りに回します。



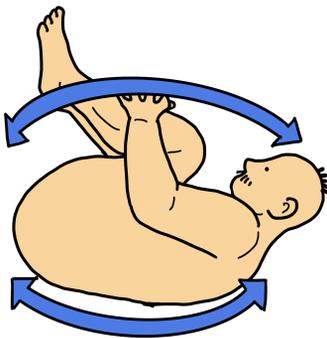
【腰ひねり】

床に寝て、両膝を立てます。両膝を左右に倒します。それぞれ10秒間キープします。



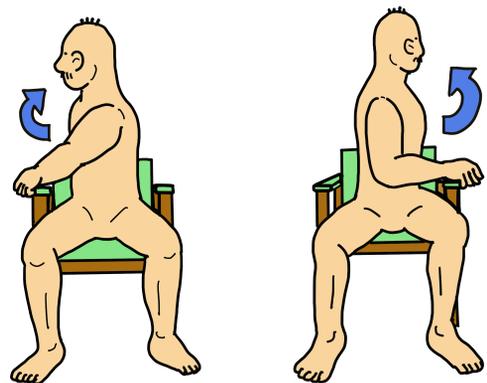
【卵コロコロ運動】

仰向けになり、両膝を抱え膝と額を近づけます。背中全体を刺激するように転がります。



【体幹の回旋運動】

椅子に座り、上体を左右方向に回旋させます。



※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。

