

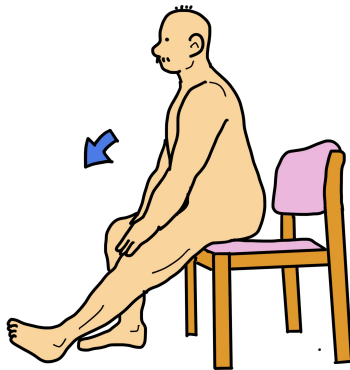
腰痛体操（骨盤後傾タイプ）

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。
骨盤を後傾させる筋肉（ハムストリングス、腹筋群など）の柔軟性を高めましょう。

骨盤を後傾させる筋肉（腸腰筋、脊柱起立筋など）の筋力を高めましょう。

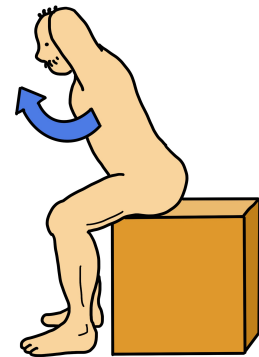
【ハムストリングスのストレッチ】

片足の膝を伸ばして、浅く座ります。上体を前屈して足の裏側を伸ばします。



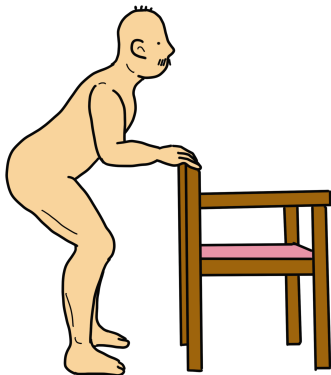
【背筋の筋力強化】

両手を後ろで組みます。胸を張って上体を前に傾けます。



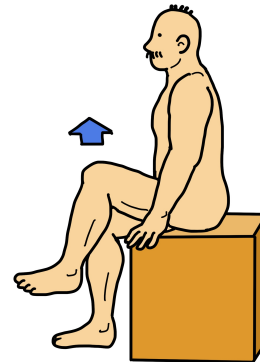
【大腿四頭筋の筋力強化】

立って足を肩幅に開きます。ゆっくりと膝を曲げて腰を下ろします（スクワット）。



【腸腰筋の筋力強化】

椅子に座り、片方の膝を持ち上げます。



※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。

