

《腰痛を改善する体操》

①、手と膝をついて四つん這いになります。



②、膝を曲げながらお尻を後ろに突き出す感じでお尻をカカトの所まで降ろして5秒止めます。



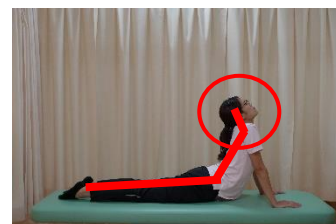
～Point～

- ☆手は最初の位置から離れてもOK
- ☆カカトとお尻を付ける感じで
- ☆足首は伸ばします

③、ゆっくり四つん這いに戻ります。



④、肘を伸ばしたまま胸を張って腰を反らしたまま5秒止めます。



～Point～

- ☆手を置く位置は調整してOK
- ☆顔がなるべく上を向くように
- ☆息を吐きながらやるのが効果的

【まとめ】

- 以上を前後1setとし、1日で5setできると効果的です。
- 痛みがある場合は『ちょっと痛い』ぐらいで止め、無理はしないようにして下さい。
- 反動はつけないようにゆっくりじんわりやりましょう。
- しすぎも良くないので、5set以上しないようにして下さい。