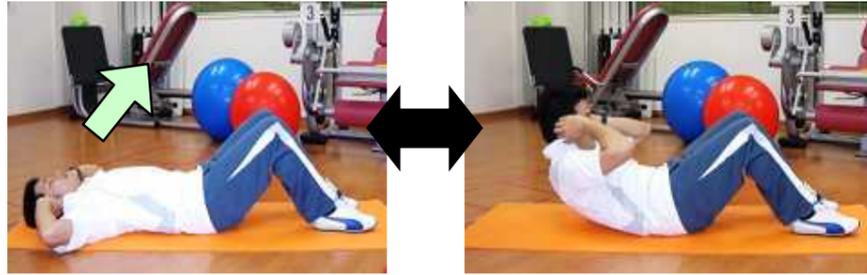


腰痛予防トレーニング

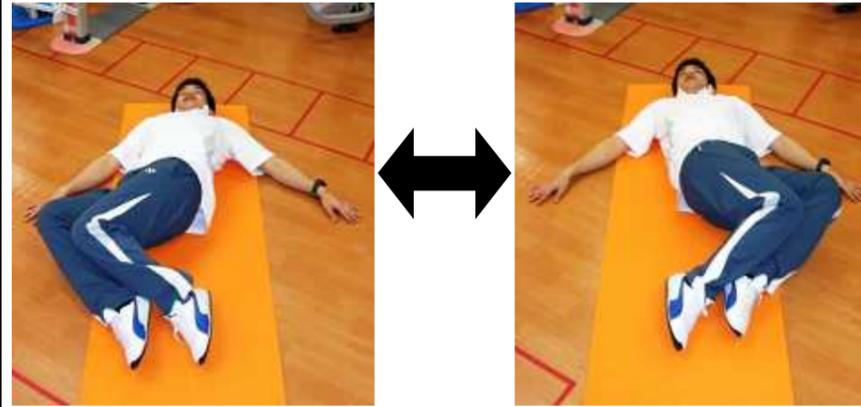
ポイント
呼吸を止めず、正しいフォームで行いましょう。
痛みのある場合は、無理をしないようにしましょう。

トランクカール



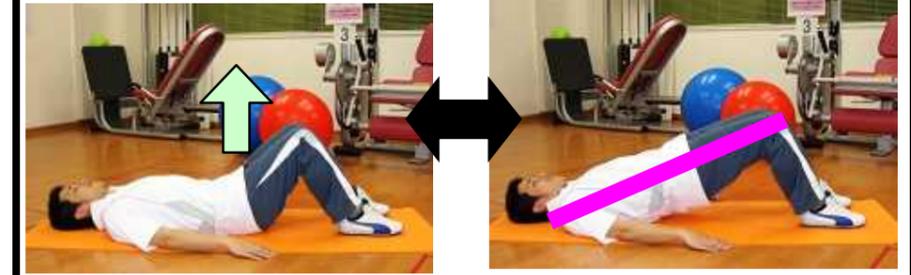
おへそをのぞきこむように体を丸めます

ヒップロール



肩を床につけたまま、膝を左右に倒します

ヒップリフト



仰向けに寝ておしりを上に持ち上げます

四点支持



お腹を引っ込めるように力を入れ姿勢を維持します

二点支持



片手・片脚を上げ、お腹に力を入れて姿勢を維持します

骨盤ゆらゆら運動



ボールに骨盤を乗せ、ゆらゆら動かします

股関節ストレッチ



足を前後に大きく開き、脚の付け根を伸ばします

腰ふりふり運動



ボールの上に座り、腰を前後左右に動かします

デットリフト（座位）



背筋を伸ばしたまま体を前傾させ、元の姿勢に戻ります