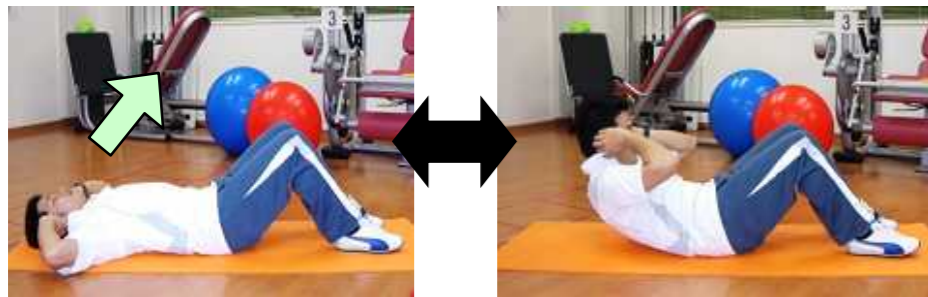


# 腰痛予防トレーニング

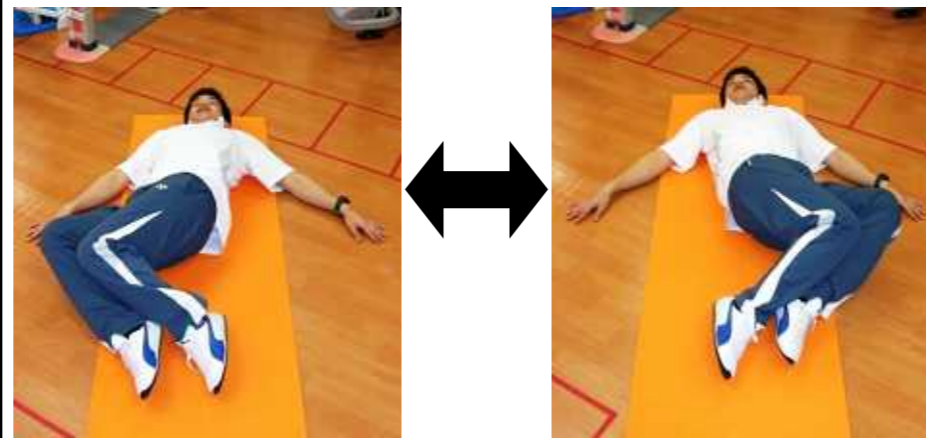
ポイント  
呼吸を止めず、正しいフォームで行いましょう。  
痛みのある場合は、無理をしないようにしましょう。

## トランクカール



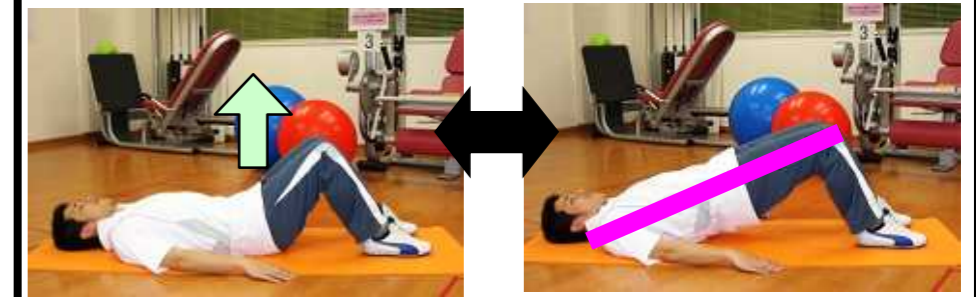
おへそをのぞきこむように体を丸めます

## 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