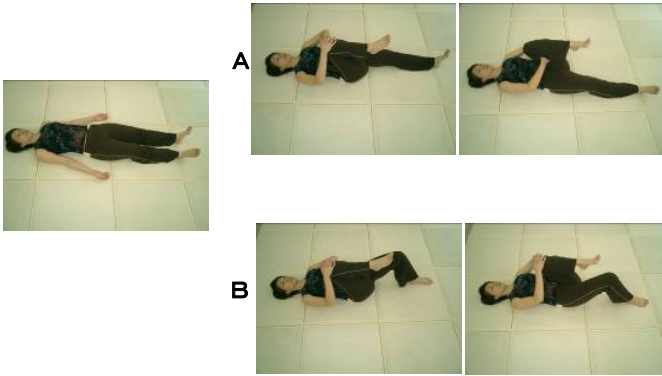


腰痛ストレッチ（予防・解消）

腰周りを緩めよう!!



両膝を抱えます。お尻から腰をゆっくり伸ばします。手は膝下、上どちらでもかまいません。楽に抱えられる方を選びましょう。

息を吐きながら、片膝を胸の方へ寄せて、お尻や腿の裏側を伸ばしましょう。A・Bのどちらかを選んで伸ばしましょう。(A: 下の脚を伸ばしたまま)(B: 下の脚は曲げたまま)手は、膝の下からでも上からでもかまいません。肩の力があまり入らない方を選びましょう。



右足を立てて、左足に交差します。左手で右足の膝上を持ちゆっくり、左側に倒していきましょう。肩からウエスト、腰、お尻、腿の横にかけて伸びを感じましょう。反対側も行います。脚、手の置き場所で伸びる箇所が変わります。いろいろ試してみましょう。

両膝を抱えて、再度、腰からお尻を伸ばしましょう。

テレビを見ながらもストレッチ（腰痛予防）



片脚ずつ、腿の裏を伸ばします。片脚を曲げ足裏を内腿に付けるようにしてリラックスします。伸びている脚に向かって身体を脚の付け根から倒していきます。ゆっくり息を吐きながら、腿の裏側が伸びるのを感じましょう。下を見ず、前を見るようにすると良いでしょう。



横座り、または横になり、上の足首を持ち、膝を後ろに持っていくと腿の前が伸びます。ゆっくり息を吐きながら気持ちよく伸ばしましょう。