

リハビリニュース No.2

～腰痛予防体操～

今から紹介する体操を行って腰痛を予防しよう！！

※注意事項※・ストレッチの場合は呼吸を止めず、ゆっくり呼吸をします。

・(1),(2),(3)はやや痛みを感じるところで約20秒を5回。

・(4),(5)は運動の最後で6秒止めます。これを10回行います。

《開始肢位》



(1) のとき

(1) 太もも裏側のストレッチ



(2) のとき

(2) 太もも前側のストレッチ



(4)、(5) のとき

(3) 太もも内側のストレッチ



膝を伸ばしたまま、体を足先に向かって倒していきます。



両手で体を支えながら足を前後に開きます。後側の太もも前側がしっかり伸びるまで開きます。



両手で足を開くように軽く太ももを押さえながら伸ばしていきます。それと同時に体を前に倒していきます。

(4) おしり周囲のトレーニング



お腹を膨らますように力を入れ、腰を上げます。

(5) 腹筋のトレーニング



お腹を膨らますように力を入れ、手を膝の方へ伸ばします。体が上がらない方はおへそを見るように床から頭を浮かせます。