



体操・マシントレーニング頑張ってます！！



太もも裏

太ももの裏はハムストリングと呼ばれ、膝を曲げる時に重要な筋肉です。椅子に浅く座り、右足を伸ばします。右手で右足の裏をつかんで手前に引っ張り、上体を倒します。15～30秒太ももの裏が伸びていることを確認しましょう。

自宅で簡単・腰痛体操♪

下肢の筋肉をストレッチすることで腰痛軽減が期待できます。どれも椅子に座ったままできるものです。

時間を決めて週に1～2回、慣れてきたら回数を増やして【習慣化】していきましょうといいですね！！



太もも内側

足を開いて浅めに座ります。両手を膝の上に置いて、へそを前に出すと同時に手で両足を外側に押し、太ももの内側を15～30秒伸ばします。



お尻伸ばし

椅子に浅く座り左足のくるぶしを右ももの上にのせます。手を右足にあてがいながら状態を前に倒していきます。左側のお尻が伸びていることを確認してみてください。左右逆にして同様にやってみましょう。



腰痛予防①

足を開いて椅子に浅めに座ります。左膝の上に両手を置き、顔を近づけます。骨盤が浮かないよう、腰の右側が伸びていることを感じてください。左右逆の動作も行いましょう。腰痛予防に大切な運動です。



腰痛予防②

足を開いて椅子に浅めに座り、前かがみになって両手で左右それぞれの足首をつかみます。座面の裏側を見るように頭を下げ、上体を倒せる位置まで倒します。腰が伸びていることを感じてください。