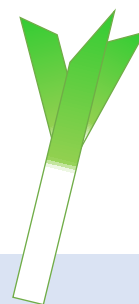


腰ラクラク 白ねぎ体操

Ver. 1 「畑で気軽に」編



1. 腰痛貯金を解消！

対象：腰を曲げて痛い人

前かがみ姿勢が続いた後に 3秒×1～2セット



足は肩幅より
やや広めに開く



顎を引く

腰ではなく、
骨盤を押し込む

息を吸って → 鼻から吐く

- ①膝を伸ばして、お尻に手を当てる
- ②息を吸って→鼻から息を吐く(お腹を凹ませるように)
同時に、お尻を前方に押し、腰を反らす
約3秒間姿勢を保つ

2. 背筋を柔らかく！

軽トラにつかまって30秒×3セット



お尻を引く

膝を曲げる
お尻を引く



脇の伸張感

腕は頭の上
を通す

片手で持ち、
反対側を耳の横から
頭の上を通す



腰を外に出さない

腰痛の予防・軽減のために！

【注意！】痛みやしびれがお尻から太ももにかけて生じる場合は行わないでください。

目標：週3回

3. 太もも裏を柔らかく！

5秒×5セット

[ハムストリングスのストレッチ]



しゃがんで足首を持つ
足首の後ろを持つと
より伸びた感じがする



頭と足の距離が
離れないように
注意しながら、
膝をできるだけ伸ばす

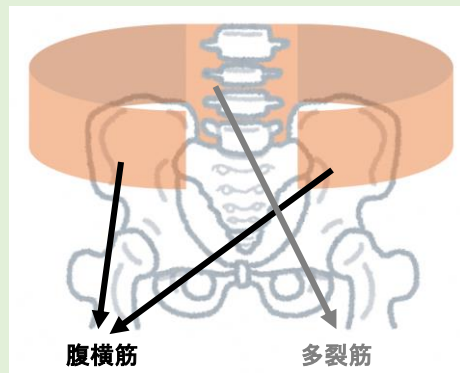
頭と足が離れない



頭と足の距離が
離れると
もも裏が伸ばされない

4. インナーマッスルを鍛えよう！ 10秒×3~5セット

[コルセットの代わりになる腹横筋と多裂筋の補強]



①手→頭→体→足が一直線になるようにする

A 右手と左足 B 左手と右足

* 同じ方向の手足を上げないように注意！

②できれば、お腹を引っ込めるように力を入れる