

腰を守るストレッチ

腰を守るためには、筋肉の緊張を緩和することが大事です。
朝のストレッチや動き始める前の準備運動や同じ姿勢が続いている時に意識して行いましょう。大切なのは息を吐きながら持続的に伸すことです。



「ぴんぴんキラリの生活術」
NPO法人
佐久平総合リハビリセンター
関口 憲治 (せきぐちけんじ)



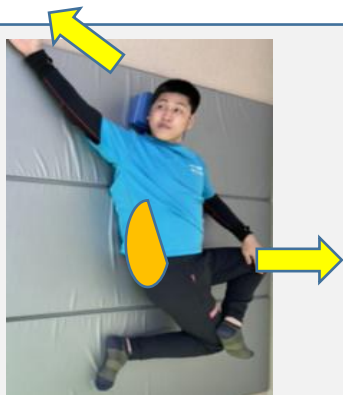
【方法】

◇両膝を抱えて、胸の方に近づける。
◇顎は引いた状態で、顎があがった状態にならないように枕等を使って行うと良い。
◇この状態で、ゆっくりと息を吐くことを意識しながら、行う。

【回数】

40秒～60秒 1セット

【行うタイミング】



【方法】

◇両膝をたて、片方の足で反対側の膝にかけて倒し固定する。
◇固定して倒した足の反対に体を捻るようにして、手を伸して、ストレッチをかける。

【回数】

40秒～60秒 左右1セット

【行うタイミング】

雪かきの後、腰の左右が



【方法】

◇足の裏と裏をくっつけるようにして、できだけ体に近づけます。
◇内ももがストレッチされるのを感じながら、ゆっくりおへそを足に近づけるようにたおしていく。

【回数】

10秒～20秒 3セット

【行うタイミング】

1

—

62)

