

らくらく・のびのびストレッチ

床に座って【腰・お尻】を伸ばすストレッチ

運動のポイント

1. 自然な呼吸でおこないましょう。
2. 反動をつけずに行いましょう。
3. 無理のない範囲でおこないましょう。
4. 痛みが出た時や、気分が悪くなった場合は、休みましょう。
5. 1回20秒～30秒で2～3セット行いましょう。



- 基本姿勢**
- ・ 仰向けになり、膝を立てる。
 - ・ 両手で両膝を抱え込む。

- 動作**
- ・ 息を吐きながら、両手で両膝を胸に寄せる。
 - ・ 背中が浮かないように寄せる。

- 注意点**
- ・ 抱え込んだとき、膝が痛くないか確認する。
 - ・ 膝が痛い場合は、太もも裏を抱え込む。

使用箇所：腰・お尻 **筋肉：**大腰筋、大殿筋

効果：疲労回復、腰痛改善