

# 腰痛予防&改善③(腰周辺ストレッチ)

## ①背中



手を前で組み、腕で大きな輪っかをつくり、背中を丸める

## ②胸



後ろで手を組み、肘を伸ばしながら胸を張る。

## ③体側



片手を横から上げて反対に少し倒す。

## ④回旋



1. 脚をクロスする。
2. 曲げている膝の外側を腕で押さえたら、曲げている脚側に体を捻る。

## ⑤ほぐす

《ウェーブストレッチリング》



《テニスボール》



《フォームローラー》



腰のコリがある箇所に道具をあてて軽くゆらす。

ストレッチは痛みのない範囲でゆっくり20秒~30秒程度行ってください。

反対側も忘れずに行いましょう!