

腰椎分離症のトレーニング

股関節柔軟性（ジャックナイフストレッチ）



- ・しゃがんだ状態で、両手で両足首を掴む。
- ・胸と太ももをピタッとくっつけたまま、お尻をゆっくりと持ち上げる。
- ・太もも裏が伸びているのを意識する。

体幹トレーニング（ドローイン）



- ・仰向けで膝を立て、腰の下の隙間を埋めるように床に押し付ける。
- ・おへそを背中に近づけるイメージ。
- ・息を止めないように注意。