

腰部ストレッチ part1 — 反り腰を予防しましょう！ —

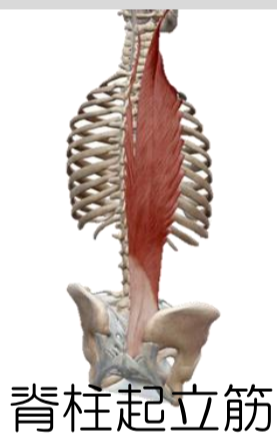
👉 1:反り腰のチェック方法

- ① 頭・おしり・踵の3点を壁につけてまっすぐ立つ。
- ② 腰と壁の間に手を通す。



手のパーが通る。手のグーが通る。

反り腰の原因



「脊柱起立筋」は背中の中の筋肉で最も大きく、頭部から骨盤まで付着しています。姿勢を保持する役割や背中を反る作用があります。この筋肉は凝り固まりやすいため、腰痛予防・改善のためにしっかりケアをしましょう。

👉 2:背中をストレッチして柔らかくしよう

- ① 椅子に座り、手を椅子に置く。



- ② 背中を丸めながら後ろに引く。

