



いつでも簡単

# 腰痛予防体操

凝り固まった筋肉をほぐすストレッチや、筋力をアップさせる腰痛体操は疲労回復や腰痛予防に役立ちます。気持ちよくできる範囲で行っていきましょう。



## お尻の上げ下ろし体操（お尻と腿の裏の強化）

- ① 仰向けに寝て両手はお尻の横に置きます。
  - ② ゆっくりとお尻を持ち上げます。（5秒維持）
  - ③ ゆっくりと下ろします。
- まず5回程度行い慣れてきたら10回行いましょう。



## 腹筋のトレーニング

- ① 仰向けに寝て膝を立てます。
  - ② 息を吐きながら肩甲骨が浮く程度まで上体を起こします。
  - ③ ゆっくりと下ろします。
- まず5回程度行い慣れてきたら10回行いましょう。

反動をつけずゆっくりと行いましょう！！



## 背中とお尻のストレッチ

- ① 仰向けに寝て膝を立てます。
- ② 息を吐きながら両膝を両手で胸の方に引き寄せます。
- ③ 20秒維持します。（呼吸は楽に）
- ④ ゆっくりと下ろします。



## 腿の裏のストレッチ

- ① 仰向けに寝て膝を立てます。
- ② 片方の腿の裏を抱えて胸の方に引き寄せます。
- ③ 20秒維持します。（呼吸は楽に）
- ④ 反対も同様に行います。

反動をつけず、気持ちよく行える程度で！！



呼吸を止めずに、無理のない範囲で行いましょう。