

わき腹のストレッチ (ひねり) 1

ココに効く!



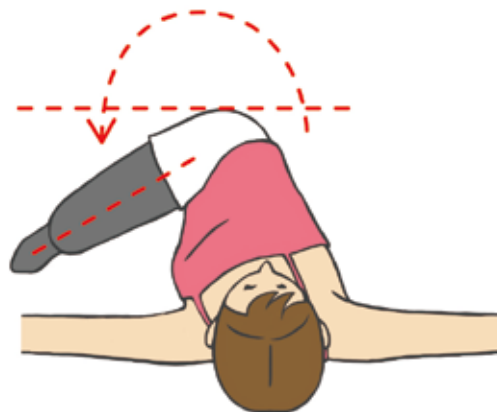
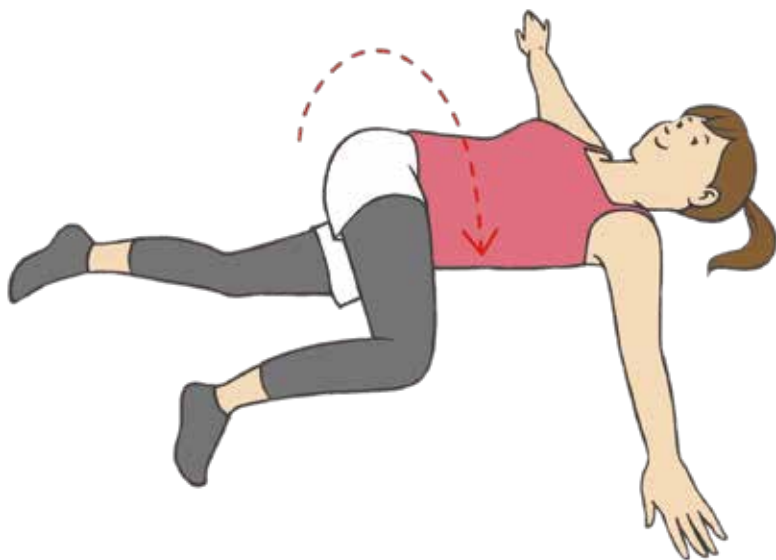
効果

健康効果:腰痛予防

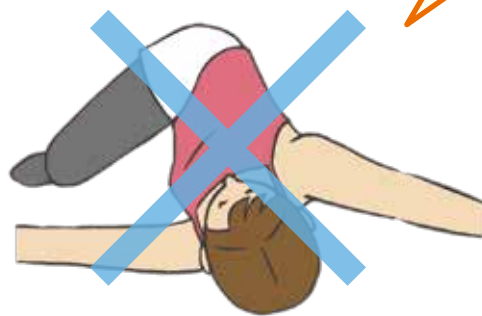
方法

- 1 仰向けに寝て両手を広げ、片膝を立てる
- 2 脚を内側に倒して体幹をひねる

太ももが床と
平行以上になるのが目標



つられて肩が
浮かないように



MEMO



腰は身体の要

「歩く」「走る」など、日常生活には、上半身と下半身を対角線上にひねる動きが多く見られます。腰はその要であり身体を支える重心。その分負担も大きくなります。疲労の蓄積はつらい腰痛の原因にも。そうなる前に、毎日こまめにストレッチする習慣をつけましょう。