

ケガの予防、腰痛の予防・改善に効果的なストレッチ

① 太ももの後ろ(ハムストリングス)

●左右各5~10秒

- 1 あぐらをかくように座り、片方の脚を伸ばします。
- 2 膝を挟むように両手を置き、上体を前に倒します。(膝が床から浮かないようにします。)



きつくしたい場合



ポイント!

もっときつくしたい場合は、つま先を天井または自分の方に向けます。

② 股関節と腰 ●5~10秒

- 1 足の裏を合わせ、膝を90度くらいに曲げます。
- 2 両手で足先を持ち、首から順番に背中を丸め、上体を前に倒します。



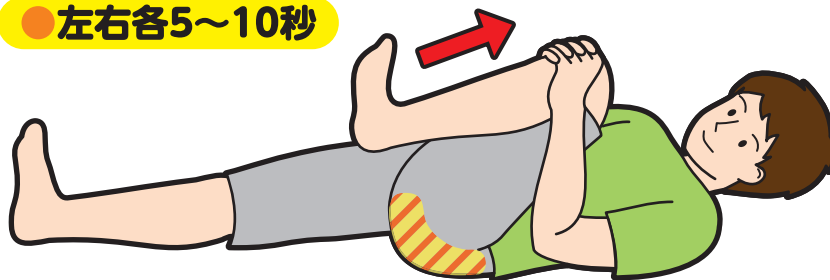
③ お尻の筋肉 ●左右各5~10秒

- 1 あお向けになり、片膝を両手で抱きかかえ、お尻の筋肉が張るところまで膝を胸に引きつけます。
- 2 戻すときは、かかとを床に下ろしてから膝を伸ばします。



ポイント!

腰が浮かないようにしましょう。



4 股関節周囲

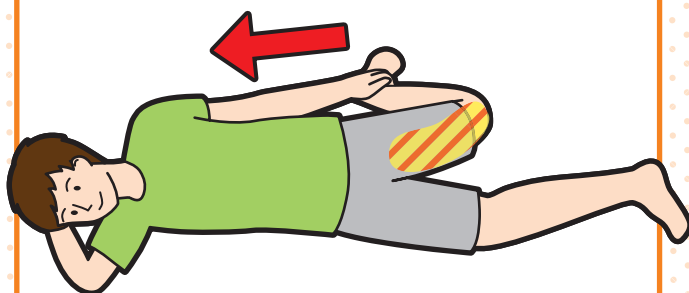
● 左右各
5~10秒



- 1 あお向けになり、片方の足の外くるぶしを反対側の膝の上に乗せ、膝を曲げます。
- 2 片手は膝の外側から、反対側の手は股の間から伸ばし、膝を抱え込むようにして手を組み、自分の方に引き寄せます。

5 太もも前面

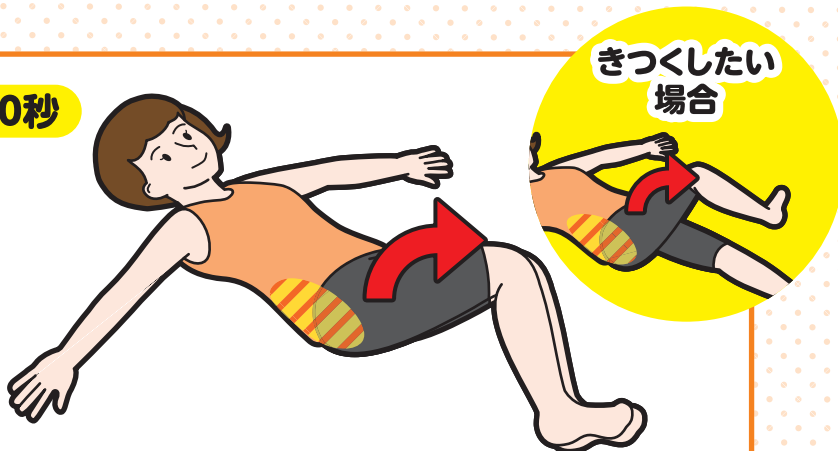
● 左右各5~10秒



- 1 横向きに寝て、下の脚の股関節と膝を軽く曲げます。上の脚の膝を曲げ、足首をつかみます。
- 2 かかとをお尻に近づけるように脚を後ろに引っ張ります。

6 腰のまわり ● 左右各5~10秒

- 1 あお向けになり膝が90度くらいになるように立てます。
- 2 両手を広げ、両膝をつけたまま、片側に膝を倒します。



ポイント!

もっときつくしたい場合は、片方の脚を伸ばし、反対側(上の脚)の膝の内側が床につくように腰をひねります。(肩が床から浮かないようにします。)

7 腰のまわり (床に座って行う場合)

● 左右各
5~10秒

- 1 片方の脚の膝を立て、脚を交差させます。
- 2 立てた膝の外側に反対側の腕を伸ばし、肘で膝の外側を押しながら腰をひねります。(視線は後ろです。)

