

手軽にできるストレッチで腰痛を予防しよう！

ストレッチを行う前に次の4つに注意してください。

1. 伸ばしている部位に痛みを感じたらそこで止めてください。
呼吸を続け、無理に伸ばそうとしないようにしましょう。(反動をつけない)
2. ストレッチをしても筋肉が伸びている感じがなければフォームを再確認しましょう。
3. 1つのポーズを30秒～1分くらいずつ行ってください。
4. 時間がある方は2～3セットまとめて行うとより効果的です。

では早速、ストレッチを始めましょう！

ハムストリングスのストレッチ(ふとももの裏側)

膝を伸ばして、両手を腿に沿わせながら上体を倒しましょう



1. イスに浅く座り片膝を伸ばします。
2. 伸ばした側の足に両手を沿わせて、ゆっくりと上体を前に倒します。
3. 腿裏の伸びを感じたら痛みを感じる直前の位置で30秒止めましょう。
※反対側の足も同様にストレッチします。

背中を曲げて行う人がいますが、背中を曲げても効果はありません。
股関節からまげていく意識で行って下さい。
へそを太ももにつけるイメージで！

臀部のストレッチ(お尻)

膝の上に踵をのせ、上体を前に倒しましょう



1. イスに浅く座り片膝の上に反対側の踵をのせます。
2. 床についている側の足の膝を前方から両手でつかみます。
3. 両手をすねに沿って下げて行き、上体を前に引きつけましょう。
お尻が伸びているのを感じたら 30 秒止めてください。

※反対側の臀部も同様にストレッチします。
イメージ的には下腿を抱え込む感じです。

腰部のストレッチ

体を捻り、手で足をおさえてから、さらに捻りましょう



1. イスに座り、両足を腰幅に広げます。上体を右に捻りましょう。
2. 左手で右腿の外側をつかみます。
3. この状態で体をさらに右に捻りましょう。この時に、足が内側に入らないように注意してください。

左側の腰周りの伸びを感じたら 30 秒止めてください。

※反対側の腰も同様にストレッチします。