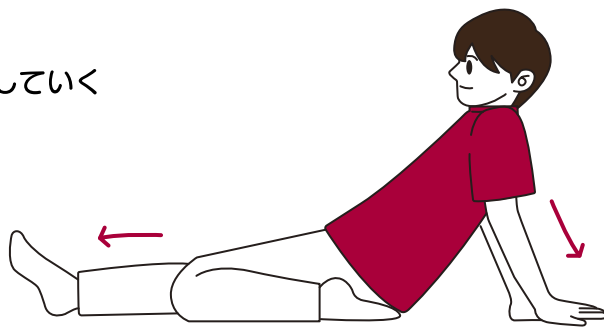


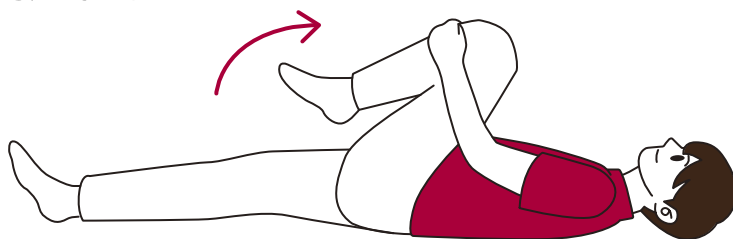
# 01 大腿四頭筋のストレッチ

- 1 片側の膝を曲げて床に座る
- 2 後方に手をつき、体を後ろに倒していく



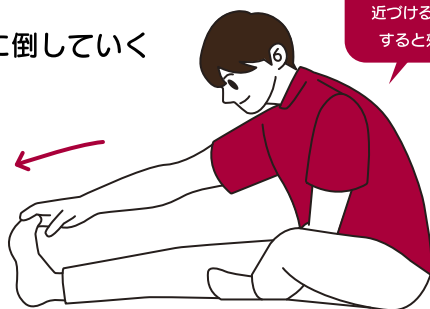
# 02 大殿筋のストレッチ

- 1 仰向けで片側の膝を両手で抱える
- 2 そのまま膝をお腹の方へ引き寄せる



# 03 ハムストリングスのストレッチ

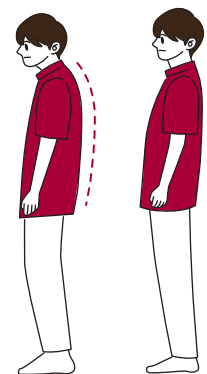
- 1 片方はあぐらをかくように曲げ、もう片方の脚は伸ばす
- 2 伸ばした方の足先に手を伸ばし、体を前に倒していく



おへそを膝に近づけるようにすると効果的

## 腰痛予防体操

背骨はS字にわん曲しています。このわん曲が過剰だったり、不足していると、周囲にストレスがかかり、腰痛などの原因になります。今回は背骨のわん曲を整える筋肉のストレッチをご紹介します。



悪い姿勢

良い姿勢

Point!

- ★動作は一回につき10秒程度、2~3セット行います
- ★動かしている最中に息を止めない様に注意してください