

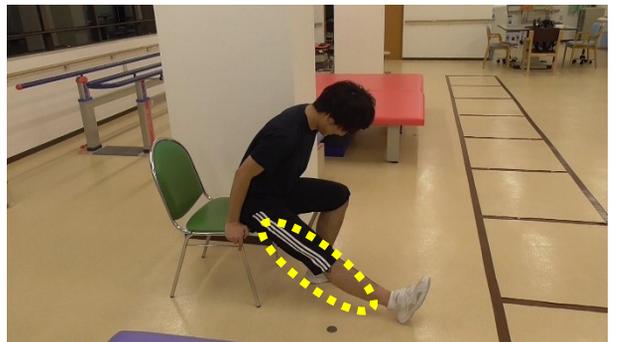
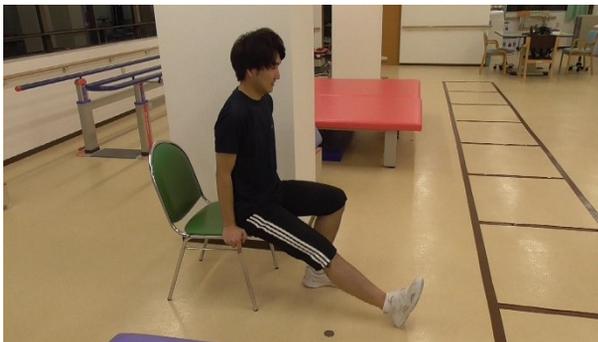
腰椎を後弯・骨盤を後傾させる筋に対するストレッチ

(7) 大殿筋



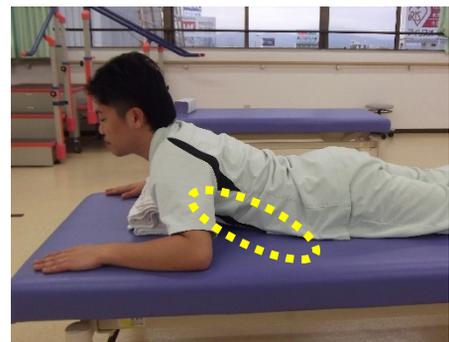
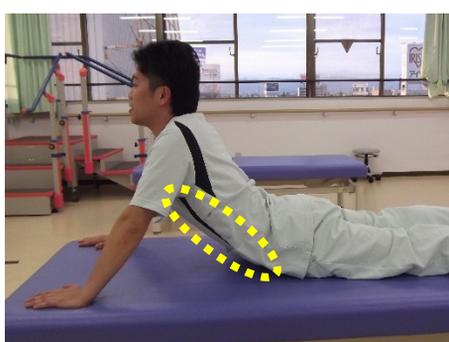
- ① 両膝を少しずらして曲げ、座る。
- ② 体を前に倒す。

(8) ハムストリングス



- ① 椅子に座り、片足の膝を伸ばす
- ② 前にかがむ。(反対側も同じように伸ばす)

(9) 腹筋群(腹直筋、腹斜筋、腹横筋)



- ①-② 腹這いになり、手を伸ばし背中を挙げる。
- ③ 胸の下にタオルを入れるだけでも良い。

腰椎後弯・骨盤後傾位となり、緩んでいる筋の筋力強化

(10) 脊柱起立筋/ 広背筋

腰の後にクッションを置く



- ① 椅子に座り、両手で棒を持つ
- ② 頭の上に上げる。

(11) 腸腰筋

壁などに体重をかけ、倒れないように



- ①② 姿勢を保ったまま、膝を挙げる。