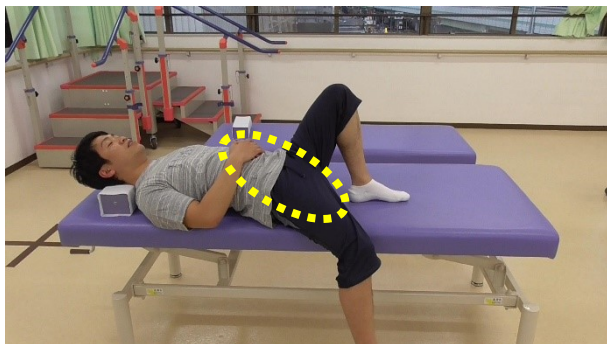
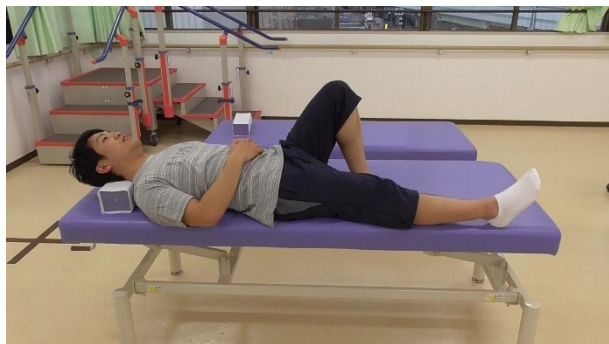


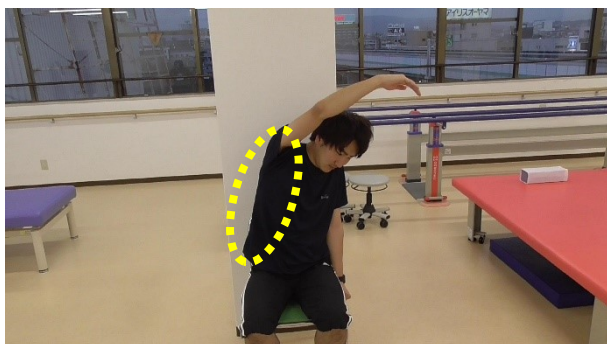
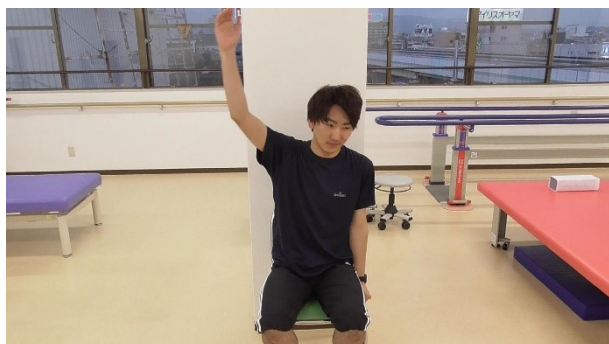
腰椎を前弯・骨盤を前傾させる筋に対するストレッチ

(1) 腸腰筋



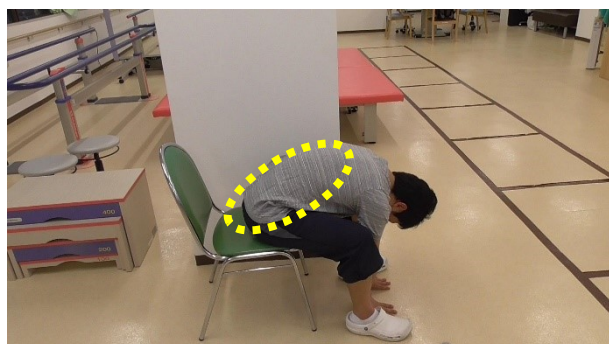
- ① ベッドに横になり、片方の膝を立てる。
- ② 反対側の足をベッドから垂らす。

(2) 広背筋



- ① 椅子に座り、片手を上げる。
- ② 横へ手を傾けて、体を伸ばす。

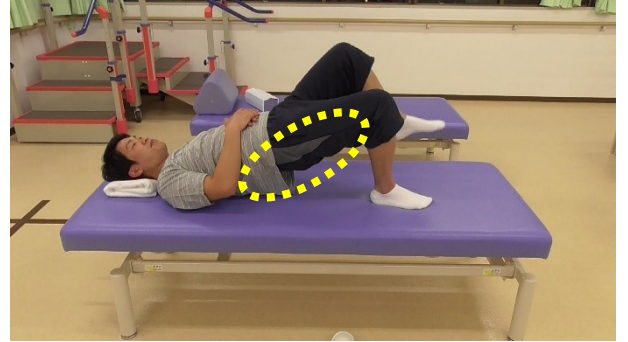
(3) 脊柱起立筋



- ① 椅子に座る。
- ② 前屈みになり、腰から背中中の筋肉を伸ばす。

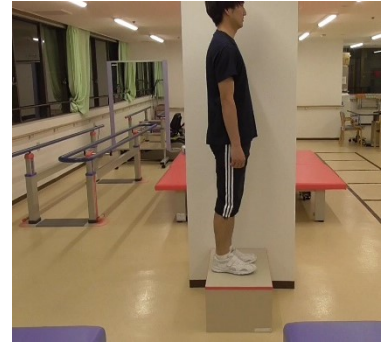
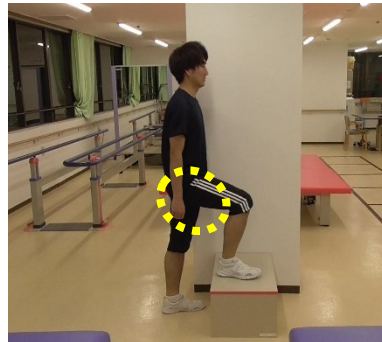
腰椎前弯・骨盤前傾位となり、緩んでいる筋の筋力強化

(4) ハムストリングス/ 大殿筋



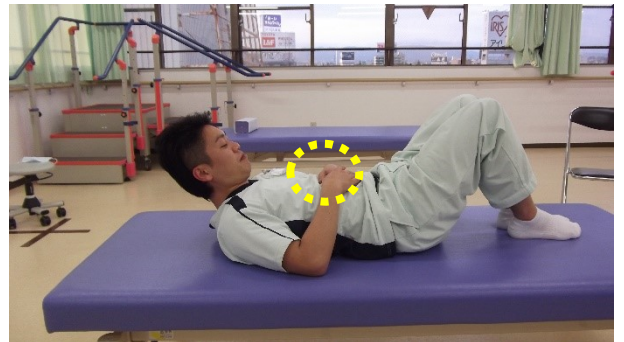
- ① 仰向けになり、両膝を立てる。
- ② 姿勢を保ったまま、足踏みをする。

(5) 大殿筋



- ①-③ 姿勢を保ったまま、階段を上る。

(6) 腹筋群(腹直筋、腹斜筋、腹横筋)



- ① 仰向けになり、腹に両手を当てて、両膝を立てる。
- ② 肩甲骨が浮く程度まで首を曲げる。