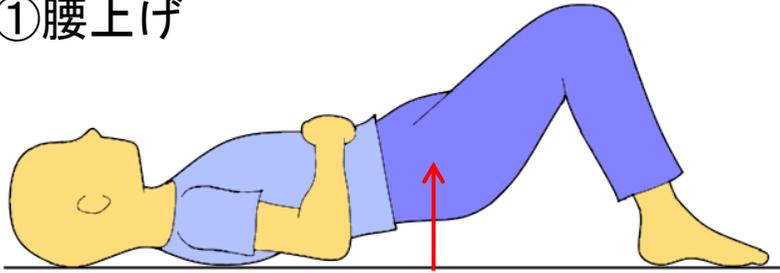


加齢・生活習慣により筋力が低下することや、疲労などにより筋の緊張が強くなること、更に肥満なども影響して ①⇒② のように腰椎の前弯が増強し、腰痛の原因となります。そのため、筋力が低下している筋を鍛えて、筋緊張が強くなっている筋をストレッチなどにより弛めることで腰痛が軽減します。

久保鍼灸整骨院

西禁野院 072-805-5210
東香里院 072-852-8910

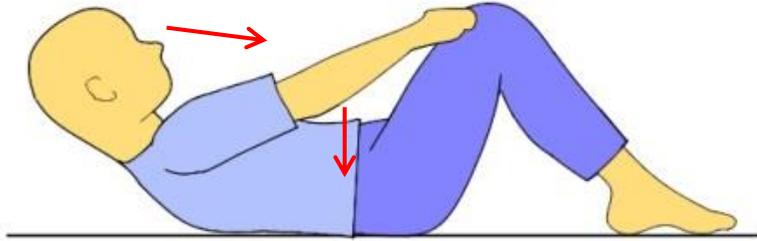
①腰上げ



腰を出来るだけ高く浮かせる

②腹筋

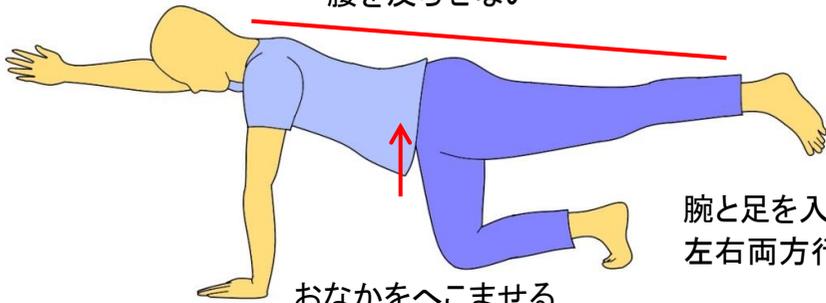
臍を見るように上体を起こす



おなかをへこませる

③体幹トレーニング

腕・体・足が真っ直ぐになるようにする
腰を反らせない

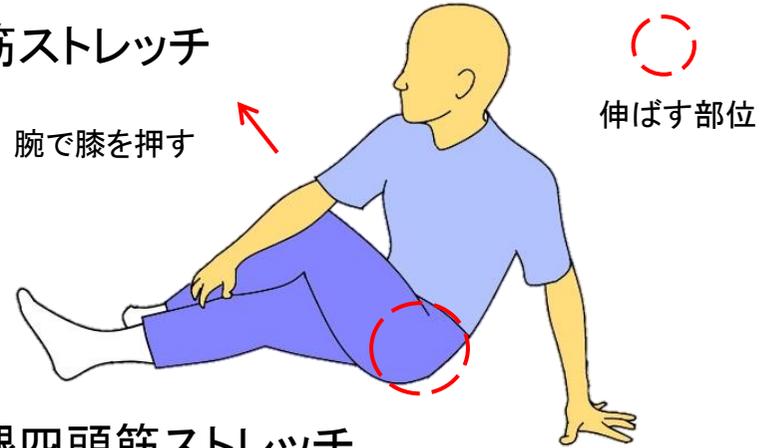


おなかをへこませる

腕と足を入れ替えて
左右両方行う

①殿筋ストレッチ

腕で膝を押す



②大腿四頭筋ストレッチ

背筋を伸ばす



③下腿三頭筋ストレッチ

重心を前に

