

# 腰痛解消！

## 筋トレ編



- ・腰まわりの筋肉を鍛えて腰痛を解消しましょう。
- ・腰痛解消～ストレッチ編～も合わせて行うとより効果的です。
- ・痛みがひどい場合は運動を行う前に病院を受診しましょう。

天然のコルセット「腹横筋」を鍛えて腰痛予防・解消！

### ● ドローイン 腹横筋（お腹周りの筋肉）

- ① 背筋を伸ばし、息をゆっくり大きく吸います。
- ② 息をゆっくり吐きながらお腹をできるだけへこませます。
- ③ 呼吸は止めずに、お腹をへこませたまま10秒キープします。

目安：10秒 × 2～3セット



ポイント

おへその下辺りを意識しながらへこませましょう。

体幹を鍛えて姿勢改善&腰痛予防・解消！

### ● バックキック 脊柱起立筋・大臀筋（腰～お尻の筋肉）

- ① 両手、両膝を床につけ、四つん這いになる。
- ② 息を吐きながら左手と右脚を床と平行になるようゆっくり上げる。
- ③ 左肘と右膝をおへその下でくっつけるようにゆっくり体を丸め、繰り返す。
- ④ 反対の手脚でも同様に行う。

目安：10回 × 2～3セット

※体力には個人差があります。  
使っている部位が少しくつく感じるまで繰り返すことがポイントです。



ポイント

運動中に背中が反らないよう注意しましょう。