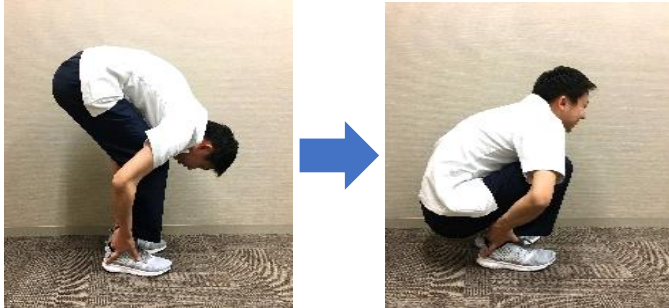


腰椎分離症に対するセルフエクササイズ

運動のポイント

骨盤・股関節周囲や胸郭(胸まわり)の柔軟性を高めて腰への負担を減らしましょう。

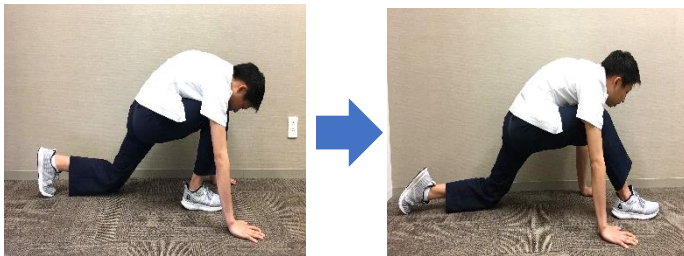
ハムストリングスのストレッチング その①



- ①足首をつかんでしゃがむ。
- ②太ももと胸を付けて膝を3秒伸ばす。
- ③膝を3秒伸ばしたらまたしゃがむ。

運動の目安：10回×3セット

ハムストリングスのストレッチング その②



- ①伸ばす側の足を前に出す。
- ②太ももと胸を付けて膝を30秒伸ばす。
- ③膝を30秒伸ばしたら最初の姿勢に戻る。

運動の目安：30秒×3セット

お尻のストレッチング



- ①伸ばす側の足を上に組む。
- ②体を前に倒す。

運動の目安：30秒×3セット

胸郭(むねまわり)のストレッチング



【右の説明(左は右の反対です)】

- ①右膝を曲げ、左足の方へクロスする。
- ②右手を頭の後ろにつける。
- ③右膝が床から離れない程度に上半身を左にひねる。

運動の目安：15秒×3セット