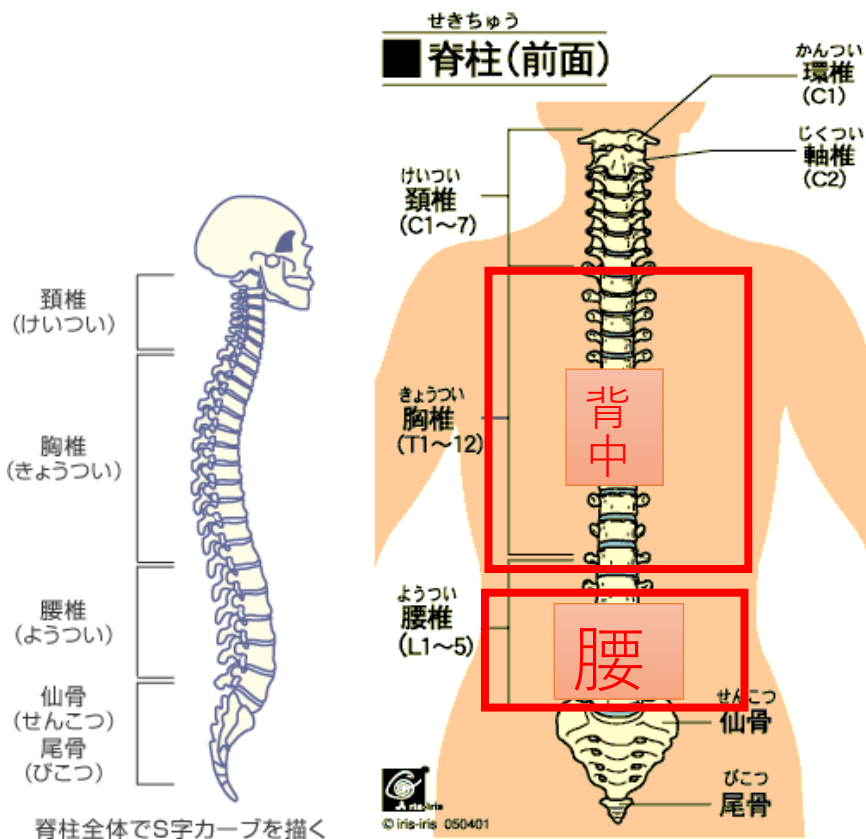


姿勢改善のために必要な知識とチェック方法・・・腰編

姿勢と腰の関係

腰椎 = 腰 骨盤の上に乗っている骨。
腰が丸くなっている方が多く腰痛のほとんどはこの動きが硬くて痛みが出ている。



腰の動きチェック

まずは動く範囲を知りましょう



【前後】

【左右】

腰の運動

お腹と背中中の筋肉を刺激して、身体を蘇らせる。
※コツ；早くしないこと。（痛みが出る）

腹筋（肩甲骨を地面から離す）

背筋（太ももを地面から離す）

