

腰痛 柔軟性改善を目的とした運動 応用編

- 基礎編が楽に感じたら、応用編へ進んでください。
- 体操の実施については、自己責任である事をご理解ください。(症状が悪化した場合には、再度受診ください)

1 お尻を伸ばす



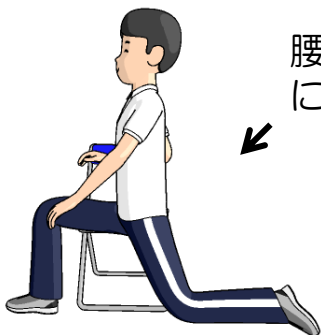
ねこ背にならないようにしましょう

2 太ももの後ろを伸ばす



背中を伸ばしましょう

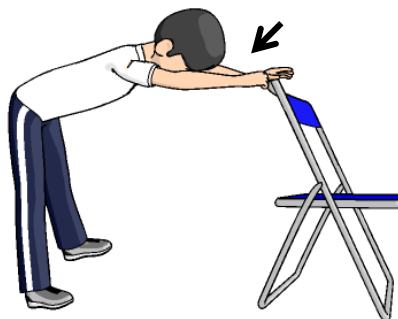
3 つけ根を伸ばす



腰を反らないようにしましょう

4 背中・わきを伸ばす

肘を伸ばしましょう



注意事項

- 20秒静止しましょう。
- ゆっくり動かしましょう。
- 呼吸を止めないようにしましょう。
- 1日2回程度実施しましょう。
- 痛みが強い時は中止してください。

5 太ももの前を伸ばす



腰を反らないようにしましょう



QRコード

YouTube

体操の動画配信中