

首・腰の症状にお悩みの方へ 症状解消エクササイズ



10秒

【ひざ抱えストレッチ】

☑太ももをおなかに近づけましょう



10秒

【あぐらストレッチ】

☑軽く体を前に倒しましょう



10秒

【ひざ伸ばしストレッチ】

☑ひざをなるべく伸ばしましょう



10秒

【わき腹ストレッチ】

☑背すじをなるべく伸ばして行いましょう



10回

【もも上げ運動】

☑背中が丸まらない様に注意しましょう



10回

【スクワット】

☑おしりを後ろに突き出す意識で行いましょう



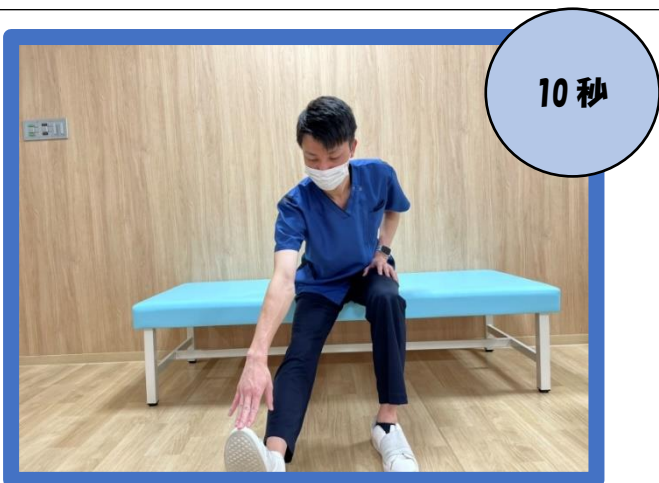
【ひざ抱えストレッチ】

☑太ももをおなかに近づけましょう



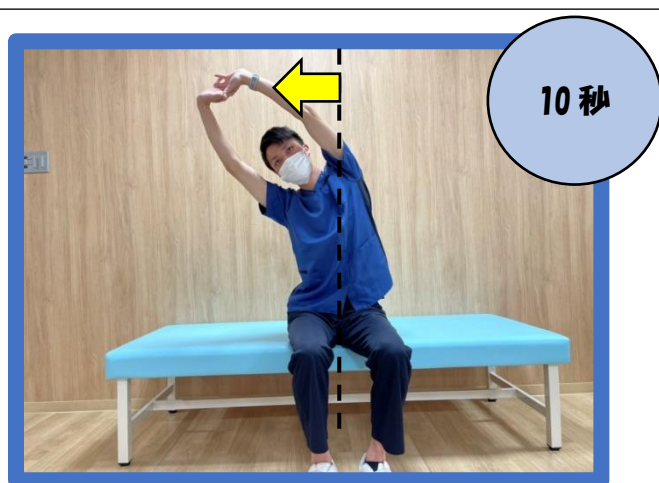
【あぐらストレッチ】

☑軽く体を前に倒しましょう



【ひざ伸ばしストレッチ】

☑ひざをなるべく伸ばしましょう



【わき腹ストレッチ】

☑背すじをなるべく伸ばして行いましょう



【もも上げ運動】

☑背中が丸まらない様に注意しましょう



【スクワット】

☑おしりを後ろに突き出す意識で行いましょう

【注意事項】

- ・腰痛やしびれなどの症状が悪化する際は控えてください。
- ・なるべく広い場所で周りに注意しながら行ってください。