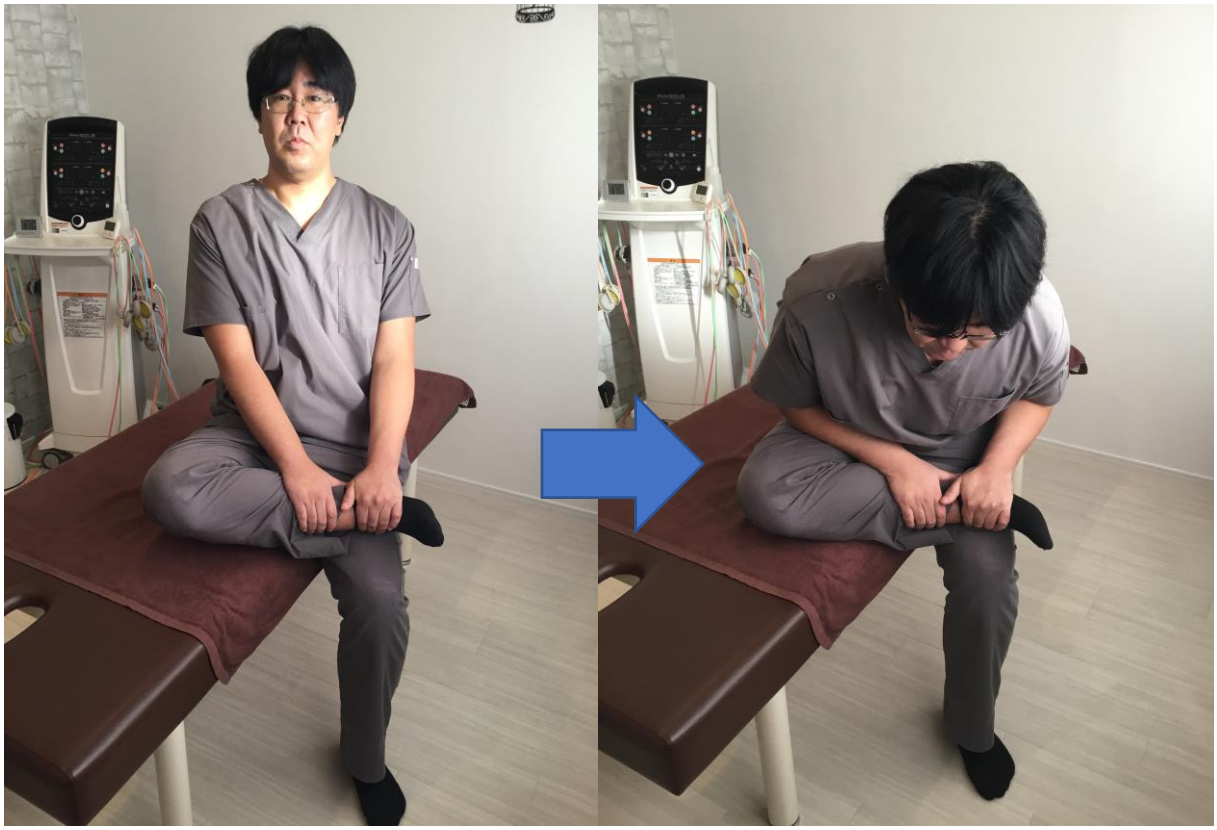
中殿筋・小殿筋ストレッチ

①　背筋を伸ばしてイスに座り、右足のかかとを左足の膝のやや上辺りの太ももに置きます。右足を外側に倒し、右手で軽く下方向に押しながら、ゆっくり体を前に倒します。
このとき、背中が丸まらないよう注意。骨盤の側面が伸びているのを意識しながら30秒キープ。
②　もう少し余裕がある人は右膝をグッと下に押し込み、さらに上体を右側にひねって30秒キープ。
同様に反対側も行います。



背筋を伸ばして前屈すると「尻の筋肉」がよく伸びる！

　日常生活では伸ばすことのない「お尻」と「太もも裏」の筋肉にジワジワと刺激が入ります。「尻ストレッチ」は骨盤まわりの血流を改善し、下半身だけでなく全身の血液とリンパの流れもスムーズに促すので、だるさの解消・疲労回復、冷え性やむくみ対策に効果的です。足元からポカポカと楽になってくると、腰痛改善だけでなく肩こりもほぐれやすくなります。

　背すじが伸びてないと尻の筋肉までストレッチが効かないので猫背にならないように上半身を前に倒します。

　深呼吸しながら３０秒じっくりと。

内転筋ストレッチ

①片足を台の上に乗せます。

②つま先を立てます。

③そのままの状態で「顔を前に向けたまま」背すじを伸ばして体を前に倒していきます。内ももが伸びている感じがあればオーケー。

④余裕があればつま先を手で掴むようにすればさらにストレッチがかかりより伸ばすことができます。

イタ気持ちいい程度で深呼吸しながら３０秒じっくりと。

寝ると痛い！腰痛撃退ストレッチ

①寝た状態でヒジをついて、膝を立てる。

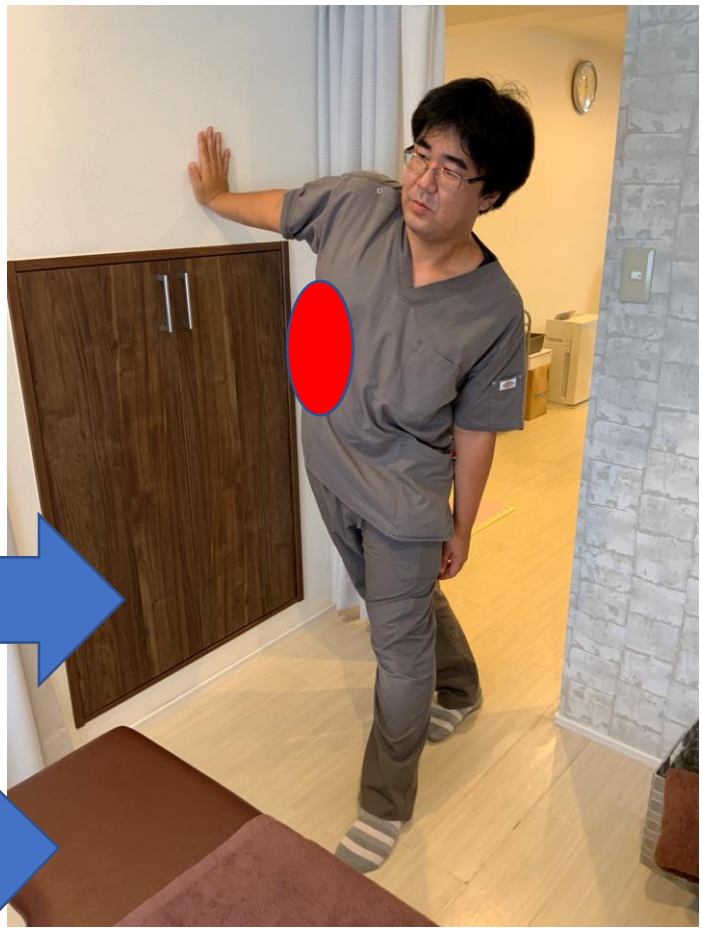
②伸ばしたいほうを内側に倒し膝を外に向ける。

③反対の膝を外に倒して膝を外に向けます。

④この状態で膝をベッドに押し付けるように体重をかけていきます。深呼吸しながら３０秒じっくりと。

股関節をストレッチして腰痛撃退！

腹斜筋ストレッチ



①　壁に手をつき、両脚を前後に開く。後ろに引いた足のかかとは上がっていてもOKです。
②　頭が下がらないよう注意しながら、骨盤をゆっくり壁に寄せます。
③　骨盤を壁に寄せたまま、首を壁の反対方向にひねります。腹斜筋が伸びているのを感じながら30秒キープ。