

お腹と背中バランスで腰痛予防

テーマ 腰痛



Exercise 8

A まずはストレッチから

四つんばいの姿勢から、お腹に力を入れて背中を丸めます。腰の筋肉が伸びるのを感じて下さい

四つんばいの姿勢から…

背中を丸めて

グイ



POINT

肩甲骨の内側の筋肉を意識して行ってください。



B さらに腹筋・背筋のバランス

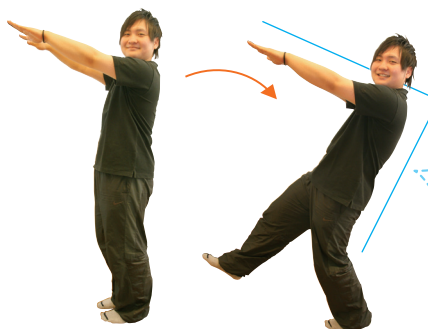
片足で立った姿勢から、グーっと体を後ろに倒します。腰と腕を真っ直ぐ伸ばしたまま直角に。

POINT

腰は反らさず腕を前に伸ばすようにするとお腹に力が入ります。



腰と腕を
まっすぐに



C 腹筋・背筋・臀筋のバランス

片足立ちのまま、体を前に傾けます。そのまま脚全体を後ろ側に伸ばしてみましょう。最初は手すりなどにつかまりながら行った方がやりやすいでしょう。

POINT

これはちょっと難しい！ お腹、腰、お尻に均等に力を入れるのが一直線に保つコツです。



最初は
支えを使っても
OKです

この姿勢から



今回の体操の
まとめ

腰にばかり負担がかかると、痛みがでてきます。大事なのは 腹筋—背筋のバランスです。少しずつ体幹のトレーニングを行うようにしましょう。僕はなかなかNBAから声がかからないので(笑)、アームレスリング(腕相撲)でアメリカ横断しながら準備しろと上司に言われています Yo♪



講師/佐藤 裕彰