

腰痛体操

1) 腰背部・股関節の伸張



片足を曲げて胸に抱え込む。反対側の足は、できるだけ伸ばしてつま先を顔側に向ける。可能なら頭を浮かす。
(6秒間維持・各___回ずつ)

2) 腰背部・股関節の伸張と腹筋群の強化



両足を曲げて胸に抱え込む。可能なら頭を浮かす。
(6秒間維持・___回)

3) 腹筋群の強化



両足を曲げて立て膝にし、お臍を覗き込むようにして頭と肩を浮かす。
(6秒間維持・___回)

4) 殿筋群の強化



背中と腰を床から浮かさない様にし、お尻のみを浮かす。
(6秒間維持・___回)

目標: 1日に___セット実施