

健康づくり マメ知識



健康運動指導士
福士 学

76

腰痛解消下肢ストレッチ〈2〉

みなさん、一月号のストレッチはどうでしたか？
反動をつけたり、痛みを感じるところまで伸ばしていませんか？
無理に伸ばしてしまうと関節を痛めたり、逆に筋肉を硬くしてしまう可能性があります。無理せずゆっくり

り伸ばすことが大切です。時間があれば前回の腰痛解消下肢ストレッチ〈1〉と組み合わせながら行ってみてください。

ストレッチのポイント

- ① 反動をつけない。
- ② 無理に痛いところまで伸ばさない。
- ③ 息を止めない。
- ④ 20〜30秒伸ばす。
- ⑤ 伸びている部分を意識する。

以上のことに気をつけて伸ばしてみましよう。
※痛みを感じる場合は無理しないでください。

胸を地面に近づけるイメージ



股関節まわり

膝を曲げずにゆっくりと。反対も行う



腰・大腿部（後面）