

# F・腰痛改善プログラム



## プログラムのポイント

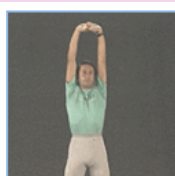
- ◆ 腰痛改善には下記対策が有効です。
  - 崩れた姿勢バランスを改善
  - 腹圧を高め、腰椎や骨盤をおこし正しい姿勢を維持
  - リラクゼーションプログラムに参加しストレスを緩和

- ◆ 健康ダイエットプログラムに下記のエクササイズを追加しましょう！

## 姿勢をリセット

### ストレッチ

(柔軟性向上)



身体の柔軟性を高める他に  
筋肉の緊張を和らげたり、  
血行を良くする役割もあります  
体が温まった状態で、痛みのない範囲でゆっくりおこないましょう



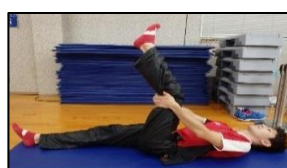
体側

両手と両足を引っ張るように



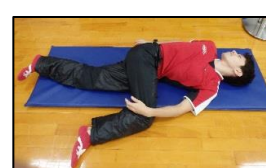
おしり・こし

両膝を胸に引き寄せる



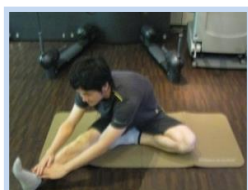
おしり・もも付け根

膝を胸に引き寄せる



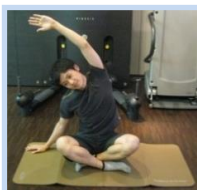
わき腹・おしり

片膝反対脚に交差



もも裏側・お尻

上体をつま先に向けて倒す



体側・こし

片手斜め上へ



かた

片手胸に引き寄せる



首

身体真横に倒す



うでの裏側

肘斜め下へ引く

## マシンエクササイズ

### ⑦アブドミナル (腹直筋)



腹圧をあげることで  
正しい姿勢の維持＝代謝UP  
腰痛の改善に役立つ

### ⑧バックエクステンション



姿勢維持筋を発達させ  
運動時のパフォーマンスを  
向上させる

## スタジオエクササイズ

### ヨガ



ゆっくりとした呼吸法と共に  
身体を動かす事で心身を  
リラックスさせる

## プールエクササイズ

### 水中ウォーキング



水の浮力を使って身体に負担を  
かけず、運動することが出来る

疲労回復効果を高めるとともに怪我の防止の為、運動終了時にストレッチを行いましょう！