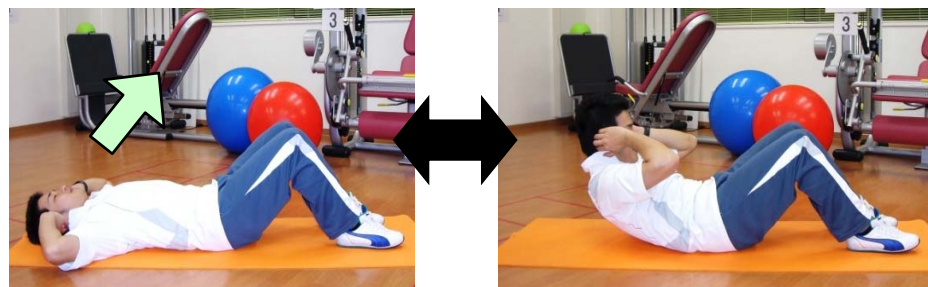


# 腰痛予防トレーニング

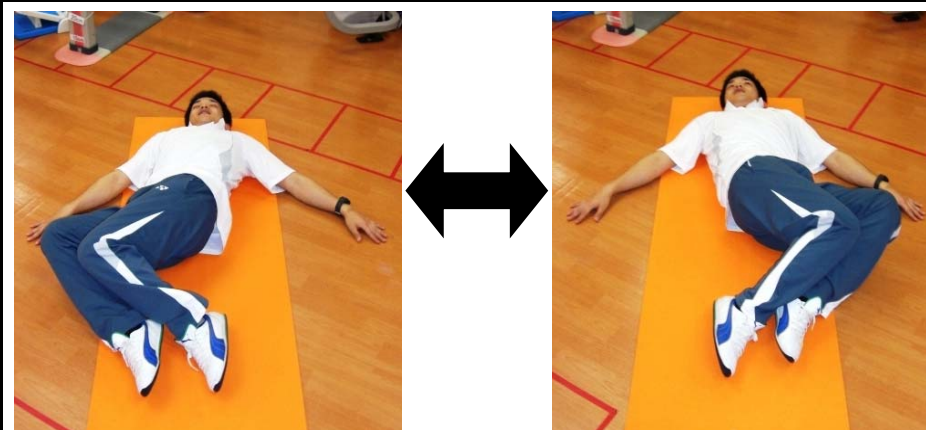
☆ポイント☆  
呼吸を止めず、正しいフォームで行いましょう。  
痛みのある場合は、無理をしないようにしましょう。

## ① トランクカール



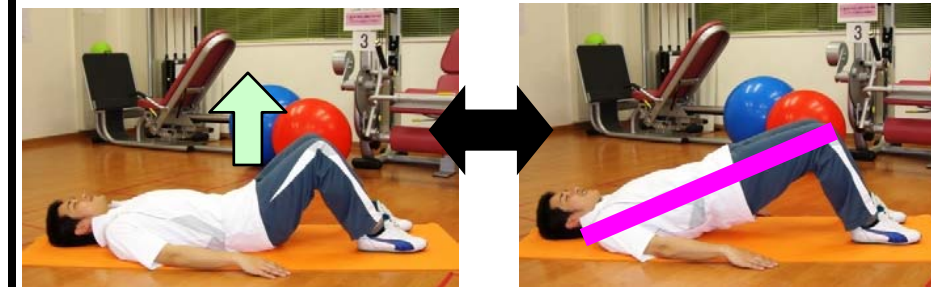
おへそをのぞきこむように体を丸めます

## ② ヒップロール



肩を床につけたまま、膝を左右に倒します

## ③ ヒップリフト



仰向けに寝ておしりを上に持ち上げます

## ④ 四点支持



お腹を引っ込めるように力を入れ姿勢を維持します

## ⑤ 二点支持



片手・片脚を上げ、お腹に力を入れて姿勢を維持します

## ⑥ 骨盤ゆらゆら運動



ボールに骨盤を乗せ、ゆらゆら動かします

## ⑦ 股関節ストレッチ



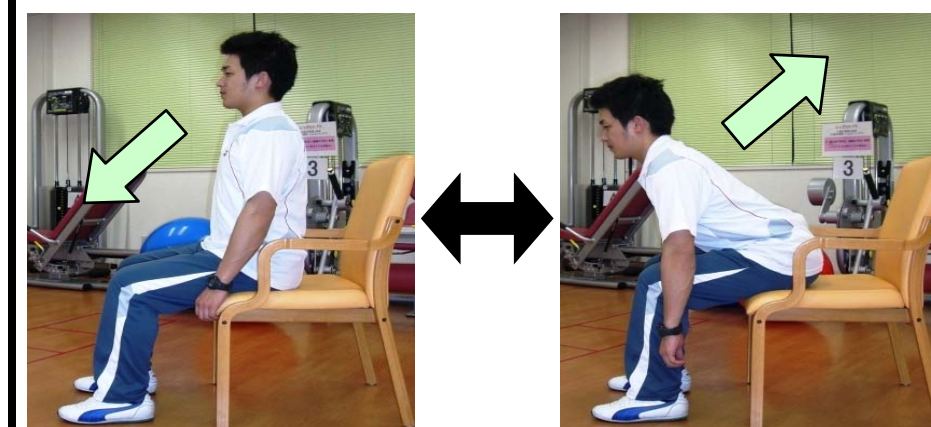
足を前後に大きく開き、脚の付け根を伸ばします

## ⑧ 腰ふいふい運動



ボールの上に座り、腰を前後左右に動かします

## ⑨ テットリフト (座位)



背筋を伸ばしたまま体を前傾させ、元の姿勢に戻ります