

腰痛体操（上級編）

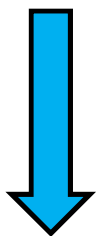
- ◇運動は痛みのない範囲で行ってください。
- ◇運動する時は息を止めないで行ってください。
- ◇分からないことがあれば、医師又は理学・作業療法士にご相談ください。

※運動を始める前に
 ドローインとは腹筋(特にインナーマッスル)を鍛えるトレーニングです。
 やり方はへそから下のお腹をへこませ、肛門を締めるように力を入れます。
 運動中はドローインを継続させるように意識します。
 呼吸をしながら肩に力が入らないように注意しましょう。

□ ブリッジ



仰向けになり両膝を立てドローインします。



()回 ()秒
 ドローインを維持したまま
 肩・股・膝が真っすぐになるまで
 体を浮かせ保持します。
 その後ゆっくりと戻します。

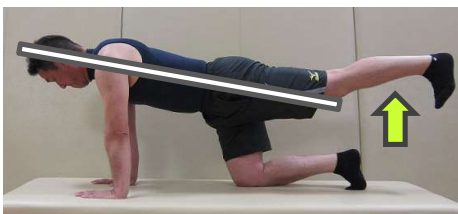
□ ダイアゴナル



四つ這いの状態から
 ドローインします。
 頭から腰が真っすぐになるように
 意識します。
 背中や腰が丸くならないように
 注意します。



()回 ()秒
 頭から腰が真っすぐにな
 るように意識しながら
 左腕(または右腕)を
 挙げます。



()回 ()秒
 頭から腰が真っすぐにな
 るように意識しながら
 左足(または右足)を
 挙げます。



()回 ()秒
 頭から腰が真っすぐにな
 るように意識しながら
 右腕・左足(または左腕・
 右足)を挙げます。

プランク



うつ伏せになり両肘・膝を床につけた状態でドロインします。
頭から腰が真っすぐになるように意識します。
背中や腰が丸くならないように注意します。

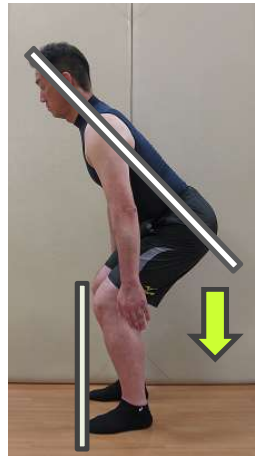
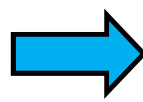


()回 ()秒
両肘とつま先のみ床につけて膝を伸ばします。
頭から踵が真っすぐになるように意識しながら体を持ち上げます。



()回 ()秒
頭から踵まで真っすぐなるように
意識しながら左足(または右足)を挙げます。

スクワット



()回 ()秒
肩幅に両足を開きドロインします。
頭から腰が真っすぐになるように意識しながら
両股・膝を曲げます。
* 膝がつま先より前に出ないように注意します。

サイドプランク



右肘を床につき横向きになります。
左手は骨盤を持ち、ドロインします。



()回 ()秒
右肘と右足のみ床につき骨盤を浮かせます。
頭から足が真っすぐになるように意識します。
* 左側も同様に行います。