

ACTION-1



2014年 10/8 腰痛予防アクション

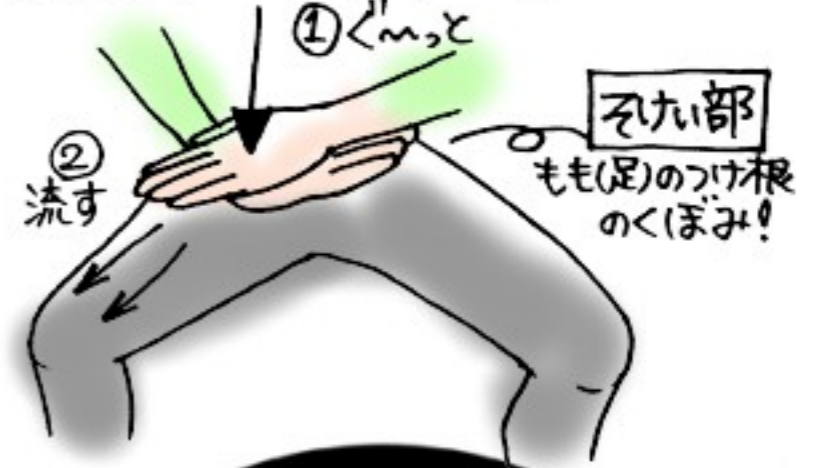
腰痛の原因は骨盤の「前傾」と「後傾」
前傾は下っ腹・後傾はお尻が出ている姿勢。トレーニング＆ストレッチで正しい骨盤の位置へと導きましょう！

月退の前の筋肉ゆるゆるアクションの
〇骨盤前傾気味の人の向け
もものつけ根のくぼみ「ぞかい部」をぐーっと押します。座った方がやりやすいですよ！そのあと、足のつけ根からひざの方へ向かって、こするようマッサージ。流すようなイメージで♪

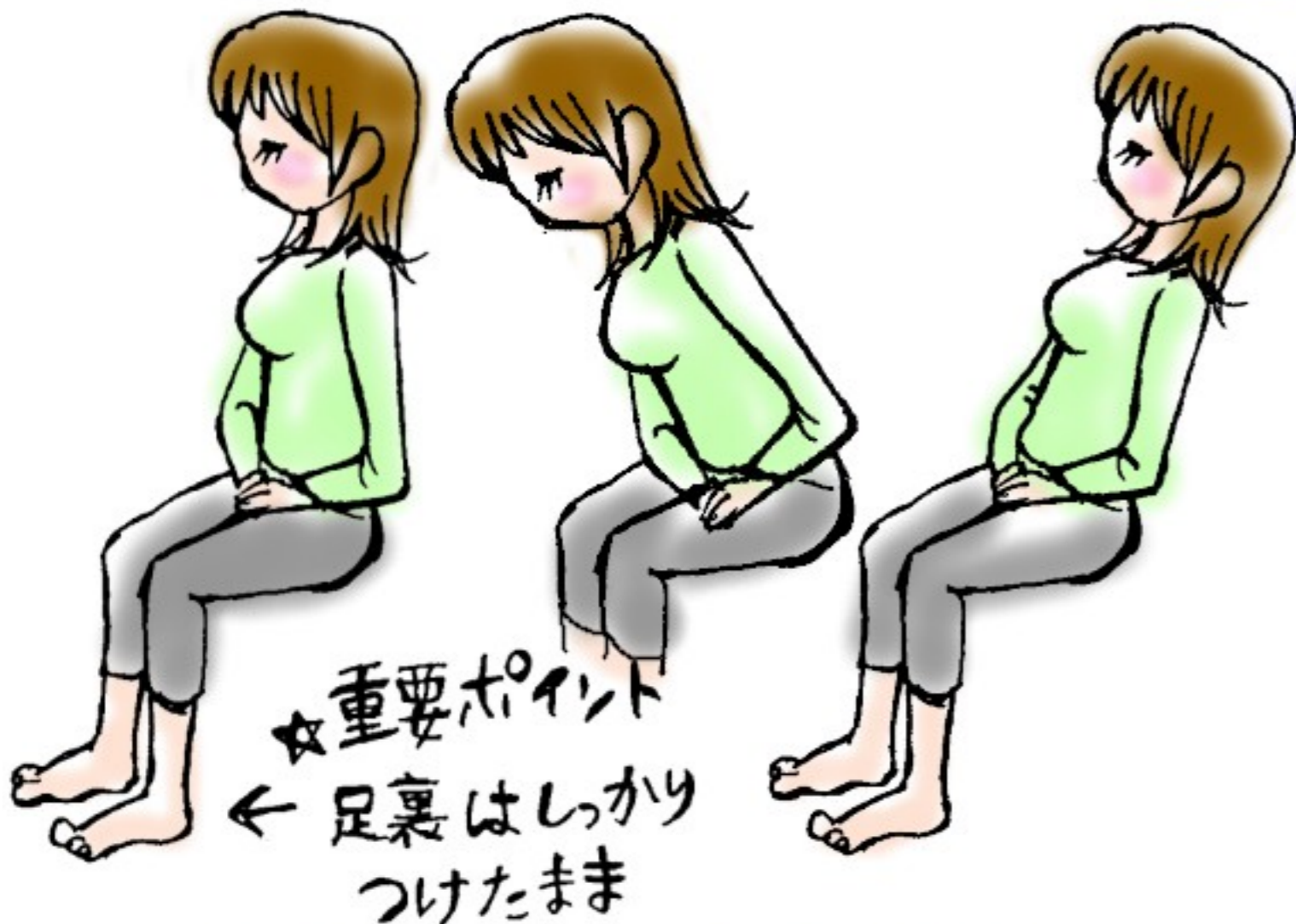
ACTION-2

開ナ！肩甲骨アクション

●骨盤後傾の人の向け
顔の前でグーの手をズリ、ひじから手までくっつけます。ひじを上下にスライドさせるイメージで肩甲骨を開きます。肩の力は抜いてね☆



ACTION-3



骨盤スイング・アクション

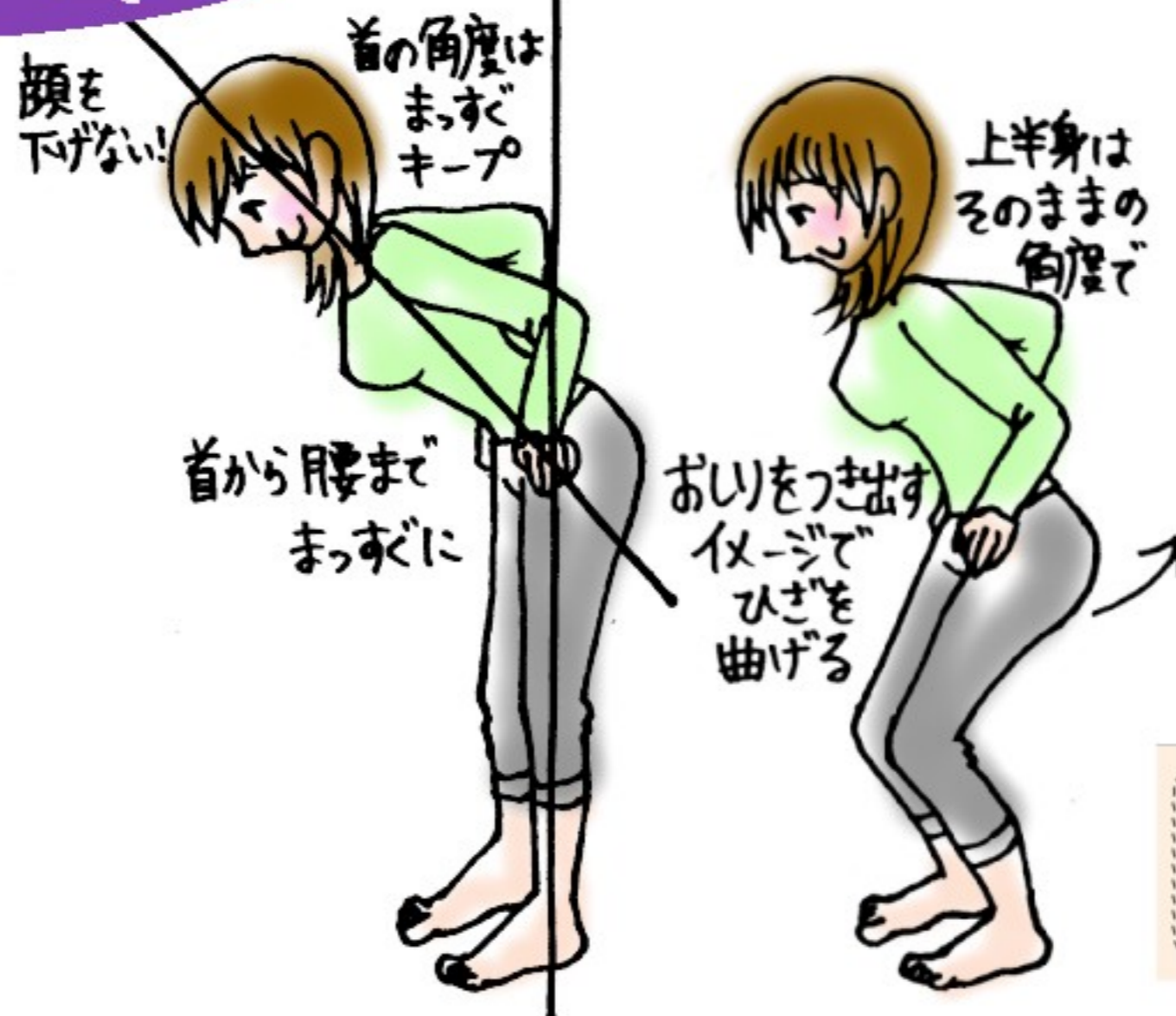
イスに座ってお腹を凹ませて手は腰に、骨盤を後ろに転がしたり立てたりします。背筋を伸ばして猫背にならないように注意!!



ACTION-4

こんちはよっこいよ スワット・アクション

☆筋力をつけるトレーニング!
両もものつけ根を手で押して腰を引きます。お尻をつき出すイメージでひざを曲げ、屈みます。上半身は背すじを伸ばしたまま、丸まったりしないように気をつけて。



きもちよく



整えよう