

自宅でできる体操① (ストレッチ・筋トレ)



基本姿勢

※注意点
・痛みがある時は無理をしない



- ①仰向けになり両膝を立てる
- ②足の幅は腰幅に開く

腰痛予防ストレッチ①

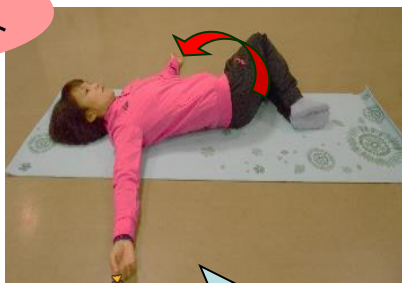
回数: 10秒を1セット
左右1回として2セット



- ①右膝を両手で抱え胸に寄せ10秒保つ
 - ②左足も同じ動作を行う
- ※足をかえて同様に

腰痛予防ストレッチ②

回数: 10秒を1セット
左右1回として2セット

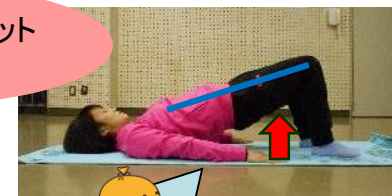


- ①両手は胸の高さで広げる
- ②両膝を左に倒し10秒保つ
- ③ゆっくり元に状態に戻る
- ④同様に両膝を右に倒す

ポイント
顔の向きは天井のまま

お尻のトレーニング

回数: 10秒を1セット
2~3セット



- ①手は床に置いたまま、膝・腰・胸がなるべく真っ直ぐなるようにお尻を床から離し10秒保つ
- ②ゆっくり元に戻る



ポイント
お尻に力が入っていることを意識しながら行う

※注意点
・腰痛の方は無理をしない

※当日の体調に合わせて無理をしないことが大切です！

下肢のトレーニング① (ももの内側)

回数: 10秒を1セット
2~3セット



ポイント
ももの内側でボールを挟みます。ボールの代わりにクッション等でも良い

- ①ももの内側に力を入れボールをつぶすように10秒保つ
- ②ゆっくり元に戻る

下肢のトレーニング② (ももの前)

回数: 10秒を1セット
2~3セット



ポイント
ボールの代わりにクッション等でも良い

- ①長座の姿勢で、膝の裏にボールを置く
 - ②ボールを膝裏で押しつぶすように力を入れる
- ※足をかえて同様に

※注意点

- ・膝痛の方は無理をしない
- ・力を入れているときは息を止めないこと

腹筋トレーニング (腹前面)

回数: 10~20秒を1セット
2~3セット



レベル1



レベル2

- ①四つん這いになる
- ②肘をつきバランスをとる
- ③ゆっくり元に戻る



ポイント
お尻を上げすぎない

体幹のトレーニング

回数: 15秒を1セット
2~3セット



ポイント
お腹の力を抜かない

- ①四つん這いになる
 - ②右手を耳の横、左足を地面と水平になる程度上げる
 - ③ゆっくり元に戻る
- ※足をかえて同様に

※注意点

- ・腰痛の方は無理をしない
- ・勢いをつけないこと