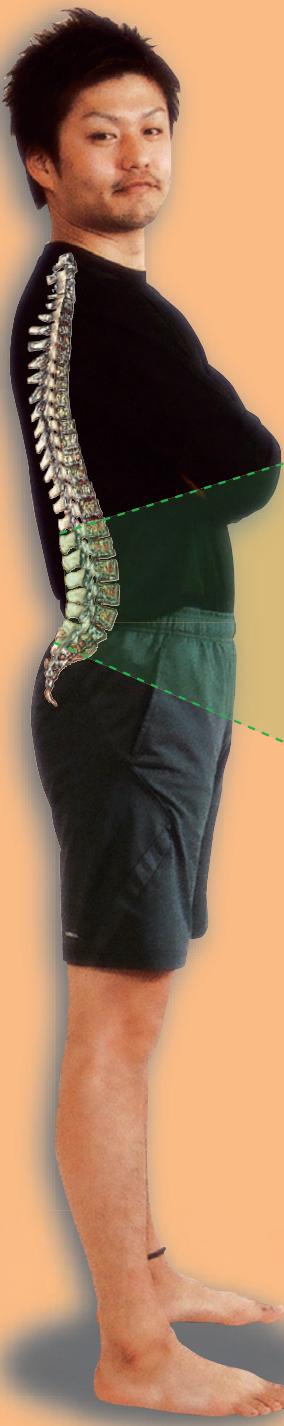
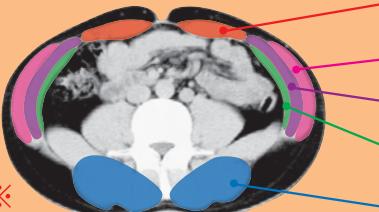


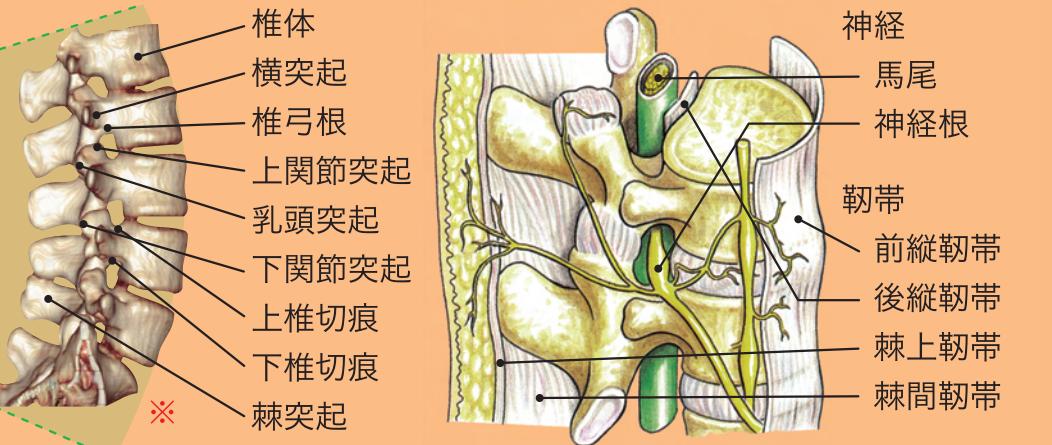
# あなたの腰にズームイン！



## ①腹部横断面と筋肉



## ②腰椎の構成／靭帯／神経



## ③腰への負担はこんなに違う！

直立したときに腰にかかる負担を100%とした場合の椎間板内圧の変化 (Nechemsonより)



## ④良い姿勢(座位・立位)／悪い姿勢



# 腰ズバッ！～わたしの腰痛、ズバッと解消～

## ABCストレッチ

方法 1回15秒かけゆっくりと

### A.椅子に座って

椅子に浅く腰をかけて  
やんわりと



### B.立ちながら



### C.床に座って

息を止めずに  
ゆっくりと



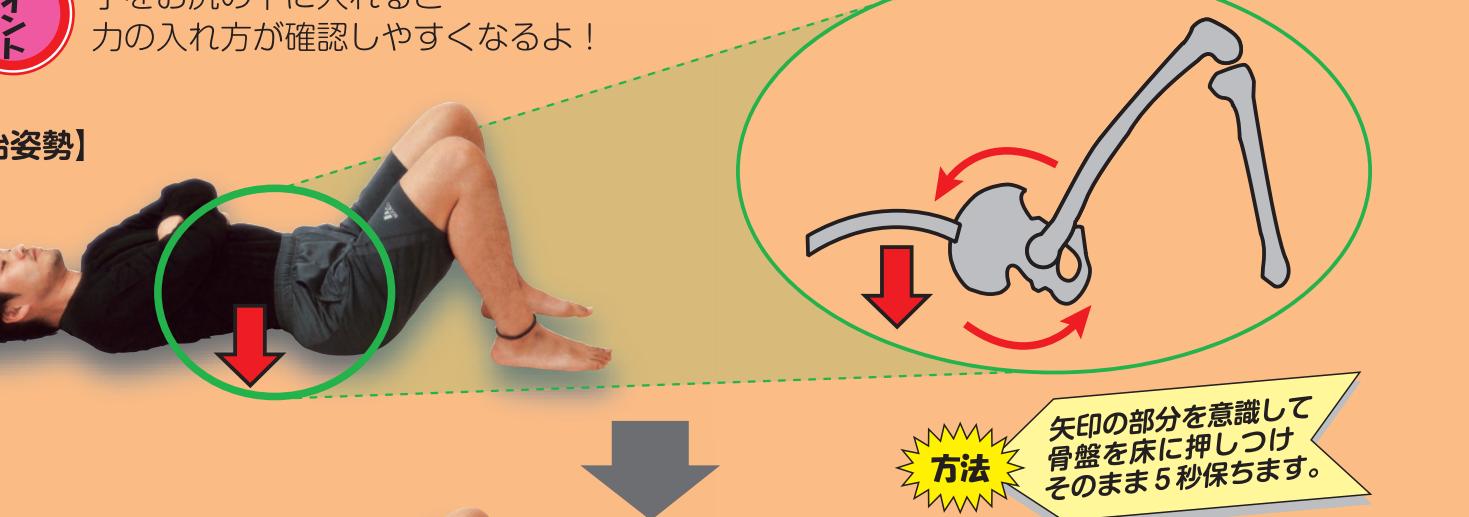
## クローズアップ骨盤

方法 5秒×10回

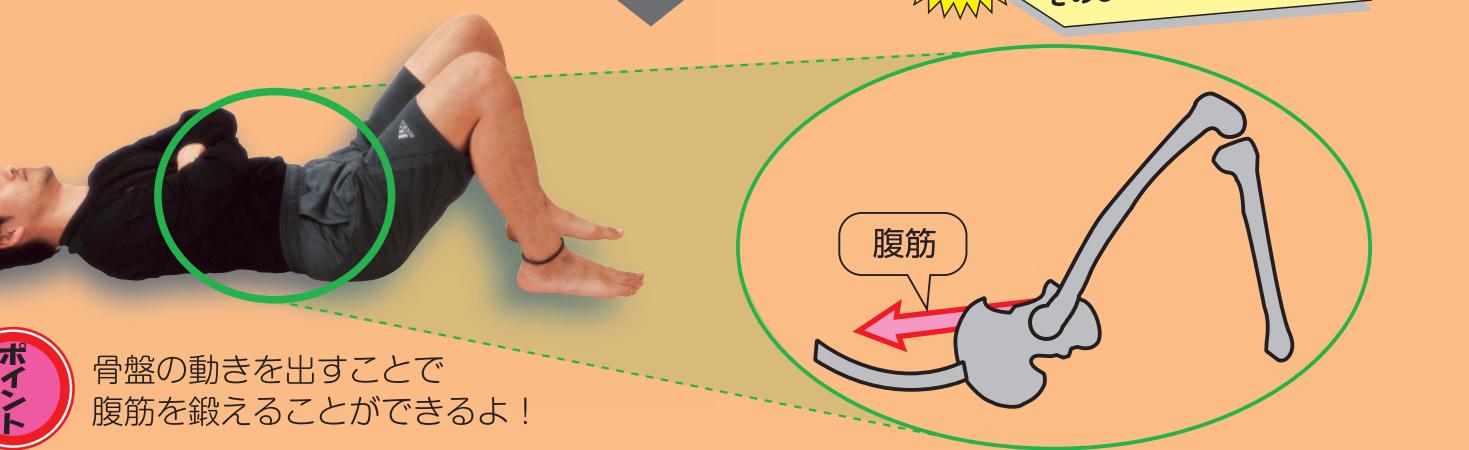
### ポイント

手をお尻の下に入れると  
力の入れ方が確認しやすくなるよ！

### 【開始姿勢】



方法 矢印の部分を意識して  
骨盤を床に押しつけ  
そのまま5秒保ちます。



ポイント  
骨盤の動きを出すことで  
腹筋を鍛えることができるよ！

# ～わたしの腰痛、ズバッと解消～ 腰ズバッ！

## わんにゃん体操

方法 交互に10回2~3セット

しっかり丸まり  
おなかをへこませ  
おへそをのぞき込もう！



腰をそらせて  
おなかをへこませ  
前を見よう！



※ゆっくり、動きを止めないように

## THEハシ☆モト体操

～体幹(おなかまわり)を鍛えよう！～

ポイント  
息を吐いてね



方法 5秒×10回  
交差する手と足で押し合おう  
「おなか」に力が入っているのを意識しよう！

膝が外に向かないように



しっかりと踏みしめる  
足先を上に向ける