

腰痛予防と改善のエクササイズ

スポーツ活動中やトレーニング中に発生する腰痛の原因の1つとして「腰椎に過度な力学的ストレスがかかることで、痛みが発生する」という考え方があります。腰椎に着目し、安定化を図るトレーニングで腰痛になりにくい身体を目指しましょう！

【ヒップヒンジ】



やり方

- ① 細長い棒を後頭部・肩甲骨の間・お尻の割れ目の上の3点にあてる
- ② 肩幅で立ち膝を緩め、股関節を中心に上半身を前に傾ける
- ③ 太もも裏を伸ばしつつ、背中を曲げないようにする
- ④ 10回を3セット行う

効果

- ① 太もも裏側の筋肉の柔軟性向上
- ② 脊柱のコントロール能力向上

【キャット&キャメル】



やり方

- ① 四つん這いになる
- ② 肩甲骨を内側に寄せて、腰を下に落とす
- ③ 肩甲骨を外側に開き、腰を天井に持ち上げる
- ④ ②と③の動きを繰り返す
- ⑤ ゆっくり動かし、上下とも10回ずつ行う

効果

- ① 脊椎の粘性低下
- ② 肩甲骨の可動性向上

