

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！

【バードドッグ】

①



②



やり方

- ①四つん這いになり、片手を斜め前に伸ばして親指を上に向けましょう
伸ばした手と反対側の足を後ろに伸ばします
- ②2～3秒間姿勢を維持し、肘と膝を近づけ、再び戻します

※カラダが傾かないように横から見て手から足まで一直線になる事を意識しましょう！
◆左右10回を2～3セットずつ繰り返す

効果

- ・背面筋群の協調性向上
- ・後斜走システム(広背筋と対側の大臀筋)の促通

【カウンターバランススクワット】

①



②



やり方

- ①肩幅よりやや広めに足を開いて、つま先は30度程度外側に向けておきます
- ②両手を前に伸ばして、お尻を後ろに引くように股関節と膝を同時に曲げていきます
※太ももが床と平行になる程度までお尻を下げたら元の状態に戻しましょう

※つま先と膝の方向はしっかり合わせましょう！
膝が内側を向かないように注意！

◆10回を2～3セット繰り返します

効果

- ・お尻や太ももの筋力向上
- ・股関節を中心とした機能向上

