

簡単！反り腰チェック

今回は、簡単にできる反り腰のチェック方法と改善エクササイズをご紹介します！
毎日コツコツとエクササイズを続けて、いい姿勢へと改善していきましょう！

【反り腰チェック】



やり方

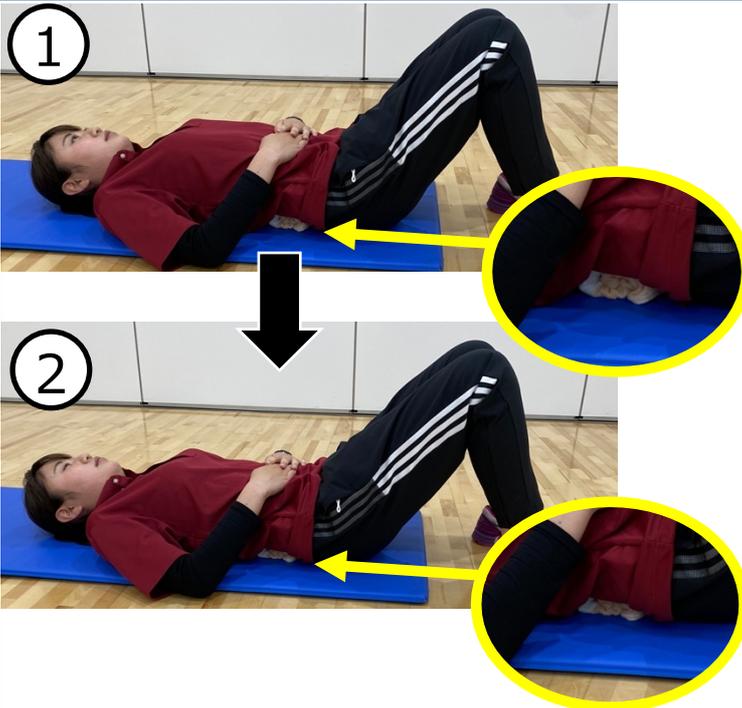
- ①壁に肩中・お尻・踵をつけて立ちます
- ②壁と腰の隙間に手を入れます

- 隙間に手のひらが入る
→正しい姿勢
- 隙間にこぶしが入る
→反り腰

原因

お腹・お尻・もも裏・ふくらはぎの筋力低下
脚のつけ根・もも前の柔軟性低下

【反り腰改善エクササイズ】



やり方

- ①仰向けに寝て、膝を曲げ、手をお腹の上に置きます
- ②腰の下に丸めたタオルを置き、背中の際間を潰すように下腹に力を入れ、骨盤を後ろに後傾させます
※顎を引いて行いましょう

- 30秒キープをしましょう

効果

下腹部筋力強化
股関節可動域拡大

