

いい姿勢を手に入れてよりスポーツを楽しもう！ ～反り腰改善編～

一見いい姿勢に見える**反り腰**。実は腰に負担をかけ続けてしまっている姿勢です！
姿勢チェックで**“反り腰”**だった方も必見！反り腰改善ストレッチをご紹介します！

反り腰とは・・・？

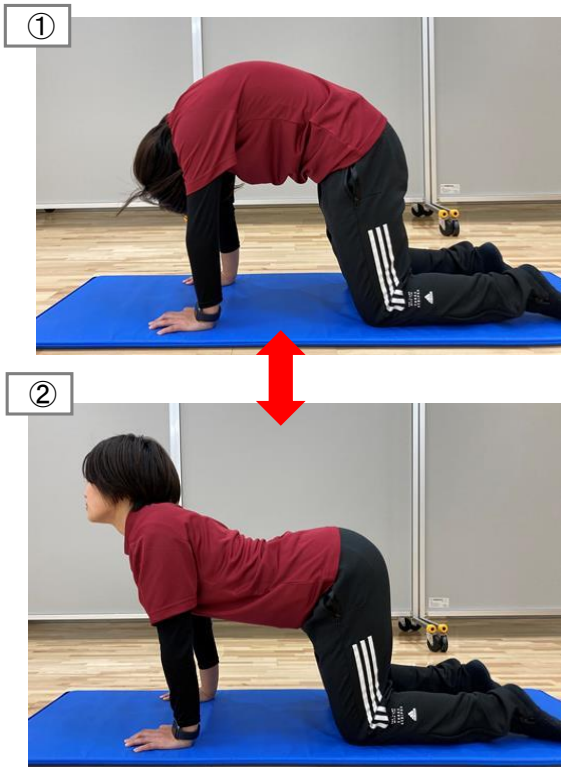


皆さん、立っている時、座っている時
このような姿勢になっていませんか？

腰の骨(腰椎)が極端に反り、骨盤が前に
倒れている状態・・・
いわゆる**“反り腰”**と言われる姿勢です。

反り腰の姿勢は、お悩みの方も多い
「慢性腰痛」を引き起こす原因と
言われています！
スポーツ動作をより良くし、ケガをしない為にも
いい姿勢を維持する事も重要です！

背中を緩める！キャット&ドッグ



やり方

四つん這いの姿勢を取る
この時、手は肩の真下、膝は骨盤の真下に
置くようにする
①おへそを覗き込む様に、両手で床をしっかり
押しながら背中からお尻を丸める
※息を吸いながら行う！

②顔を上げながら背中を反らせる
※息を吐きながら行う！

①・②をゆっくり繰り返し行う
10回～20回無理のない範囲で行う

効果

背中を緩めることにより、
背骨の可動性を良くし、いい姿勢を
取りやすくする

