

【1 DAY かんたんトレーニング】

今月の運動は「お尻と背筋を強化するヒップアップ」と「腰が楽になるひざ抱え体操」です。

前回と重複しますが背筋は腹筋と協力して背骨を支え姿勢を安定させています。背筋が弱ると腹筋とのバランスが崩れ姿勢が保てなくなり、色々な姿勢で腰部に負担がかかり、これが腰痛の原因になります。



お尻の筋肉は「椅子からの立ち上がり」や「階段の登り」、

「歩行時」などでよく働く筋肉です。また背筋と一緒に背

骨を起こす働きをしています。これらを強化することで日常生活の色々な動作が楽になります。

また先月の腰ひねり体操と一緒にひざ抱え体操を行って頂きますと、より効果的に腰をほぐすことができます。ぜひ無理のない範囲で継続して行ってください。