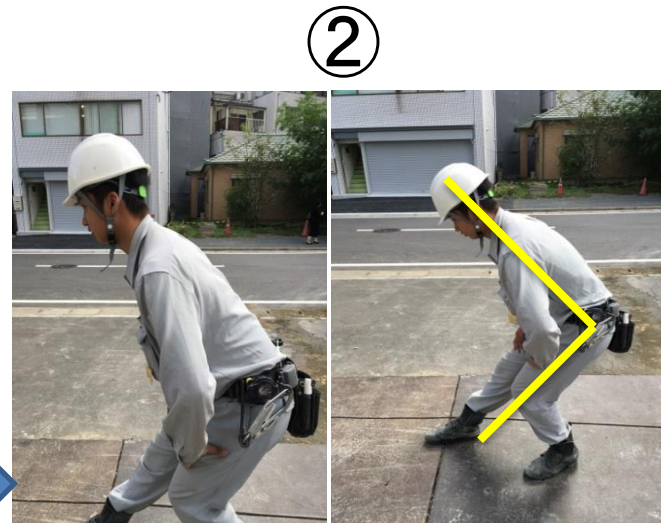


# 腰痛改善運動図



①肩幅に開き、片足を半歩出してスタンバイ!!



②胸を張ったままお尻を後ろに引くイメージで左ひざを曲げ、背中と足で『く』の字を作ってください。



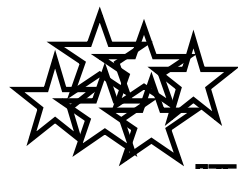
## ②の注意事項

頭が下がっても、上がってもダメ!



## ②の注意事項

手は、腿の付け根か真ん中に置こう!!



腰痛の原因ともなる、太ももの裏側の血行不良を改善できるストレッチです。左右20秒キープを2~3セット行いましょう。