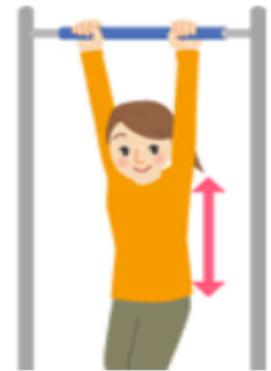


# ぶら下がリパイプ

## 腰痛予防にストレッチをしましょう!!

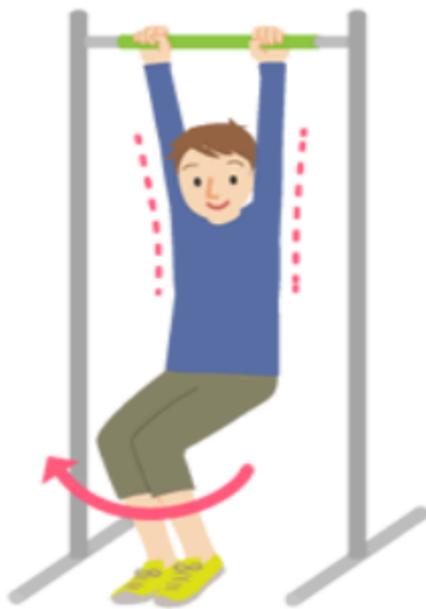
### 👉 腰痛予防

背骨は普段は体重によって「縮み」方向にばかり圧がかかっています。しかしぶら下がることで、背骨に普段はすることのない上下の「伸び」の動きが生じます。これによって背骨の柔軟性の回復が期待できます。柔軟性が回復すれば、椎間板がつぶれるといった椎間板の変性も起こりにくくなり、腰痛の予防につながります。



### 👉 両脇のストレッチ

両足がついた状態で、両膝をそろえ、左右にひねります。ひねることで、腕から脇にかけて、さらに筋肉を伸ばすことができます。



両膝を揃えて左右ひねり

### 👉 脇～大腿部のストレッチ

両足がついた状態で、片足を斜め後ろに交差させるように伸ばします。伸ばしたほうの骨盤を落とすようにすると、脇～大腿部が伸びます。



脚を交差し骨盤を落とす

### 👉 体の前面のストレッチ

両足がついた状態で、両足を後ろにし、体を反らすように伸ばします。腕から脇、腹筋にかけての体の前面が伸びるほか、腰椎の伸展エクササイズにもなります。

