

腰痛予防体操の手順

2021年4月 作成

① 片足立ち（左右10秒ずつ）：大腿の筋肉を伸ばし、体幹を刺激



・片足立ちが安定しない人は壁などに手をついても良い（壁などに頼らないほうが体幹は刺激される）。

・かかとをお尻にくっつけて引っ張ります。

・太腿の前の筋肉を伸ばすイメージです。

続く