

腸腰筋のストレッチ

腸腰筋とは、簡単に言うと腰椎から骨盤・股関節へとつながる上半身と下半身をつなぐ筋肉です。

腸腰筋が固くなると歩行の際に足が上がらなくなったりします。そこを伸ばすことによって足の上りを良くしスムーズな歩行ができ、転倒防止にもなります。

その腸腰筋の簡単なストレッチ方法を紹介します。

今回は写真①の部分伸ばすストレッチです。

1. 足を前後に開きます。(写真①)
2. 後ろに伸ばした脚の股関節部分が伸びるまでゆっくり腰を落とします。(写真②)
落とせる高さは個人差があるので自分の落とせる高さで無理をしないようにしてください。
3. 程よく伸びている位置で 10 秒キープします。
4. ゆっくり腰を上げ、脚を入れ替えて同じように腰を落とし 10 秒キープします。
5. これを 3 セット行ってください。

余裕のある人は、写真③のように腰を深く落とし行ってください。

しっかり伸びていることを感じて行うとより効果的です。



家にいて隙間の時間できますので是非やってみてください。