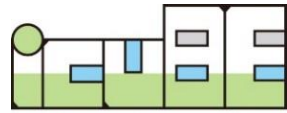




2021.4.16 NO.8 あいきゅーぶ通信



ご利用あんない

体育館は現在、空調設備改修工事のため
4～6月中旬まで全館休館中です。
[発行・問い合わせ]
教育委員会事務局 0137-82-3488
担当:西本

今回のあいきゅーぶ通信では「そり腰」を改善するための
ストレッチをご紹介します♪
腰痛をかかえている方、またはお腹まわりがなかなか痩せない
・・・という方はもしかすると「そり腰」が関係してるかもしれ
ませんのでぜひ実践してみてください！

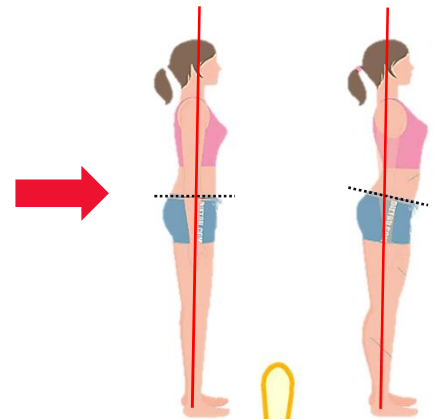
「そり腰」ってなあに？

こつばん ぜんけい
◆骨盤が前傾し、腰がそってしまう姿勢のこと

『放っておくとどうなるの・・・？』

- ◆腹筋に力が入らず、お腹の脂肪がつきやすくなる
- ◆前ももで体重を支えるため足が太くなる
- ◆腰痛の原因になる

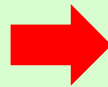
理想的な姿勢 そり腰



そり腰改善ストレッチ！

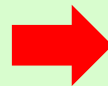
背中の筋肉“**広背筋**”を直接ストレッチするのではなく、広背筋とつながっているおしりの筋肉と
前ももの張りをとるストレッチをすることで、そり腰を改善することができます♪
ぜひご自宅で行ってみてください。

ひざ
①膝かかえストレッチ (左右30秒×2)
片足を伸ばし、もう片足を胸に引き寄せせるように
かかえる。



背中が丸まらないように！

②足首かけストレッチ (左右30秒×2)
イスに座った状態で膝の上に片足の足首をのせる。
上体をゆっくり前傾させ、一定の位置で動きをとめて
筋肉を伸ばしていく。



ゆっくり息を吐きながら！

③前ももストレッチ (左右30秒×2)
片膝立ちの状態から、立たせている膝を前方へ
倒していく、それにもとない後ろ足を伸ばしていく。
こかんせつ
股関節と前ももを意識して伸ばす。



ひざ
膝を前に出しすぎないように！