

腹直筋ストレッチ

👉 ポイント

骨盤が浮かないように注意する



まずうつ伏せに寝て、手を肩の真横に置きます。

骨盤が浮かないように腰に痛みが出ない範囲で上半身を持ち上げて腹直筋を伸ばします。

この姿勢で10秒キープ！

首が痛くなければ頭も後方に倒すとより効果的です。

腰に痛みが出る場合は、無理せず痛みが引いてから行いましょう。

お風呂の後に行うとより効果的です！