

テニスボールストレッチ



～腰痛予防編～

やり方

- 1.まず仰向けになって膝を曲げます。
- 2.お尻の下にテニスボールを置きます。
- 3.テニスボールに向かって脚を倒し、お尻を押し付けます。
- 4.この状態でお尻の痛い部分をグリグリ押します。
- 5.これを30秒3セット行います。



※注意！

腰にボールを置かないでください
(逆効果になります)



腰痛・ぎっくり腰の方は脚やお尻を押すととても痛がります。これは脚とお尻の筋肉が硬くなると、腰が痛くなるからです。そこで脚とお尻の筋肉をほぐせば腰痛を予防することが出来ます。

お風呂上りに行うと効果的です！