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。





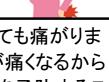




※注意!

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!