

2月 『腸腰筋ストレッチ』

階段を上ることが大変、歩いていると躓きやすいということはありませんか？今回は脚を上げる際に主に使われている腸腰筋のストレッチをご紹介します。腸腰筋は股関節前面にあり3つの筋肉（大腰筋、小腰筋、腸骨筋）から構成されています。長時間のデスクワークにより硬くなることで、脚を高く上げられないことや、歩幅が小さくなることが考えられます。

また、腸腰筋は腰椎に付着しているため、背骨がうまく動かないことで腰痛や姿勢が悪くなる原因にもなります。

お仕事中の隙間時間を見つけて、是非お試しください！

【実施方法】

脚を前後に開き前脚側にゆっくりと体重をかける。

* 注意点

体重をかける際に上半身を前傾させない



張りを感じながら行いましょう！



～バリエーション～

膝に痛みがある場合などはこちらをお試しください。

【実施方法】

仰向けになり片膝を抱えて胸に近づける。
(伸ばしている側の腸腰筋が伸びます)

* 注意点

膝が床から離れすぎない

