

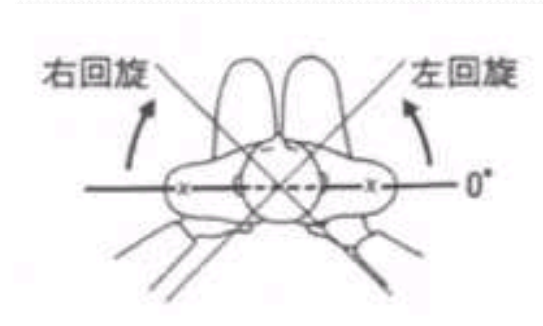
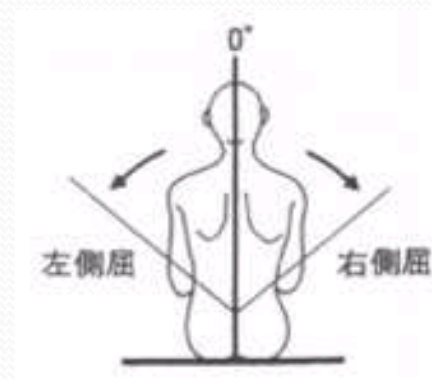
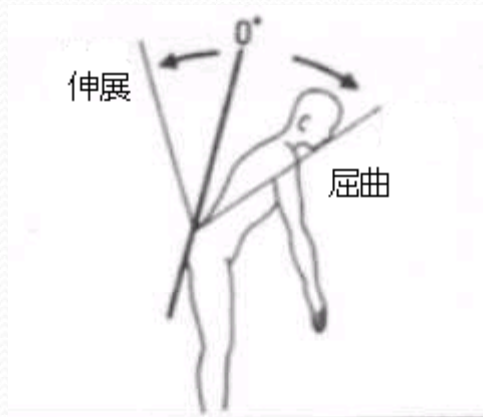
腰の動きについて

屈曲

伸展

側屈

回旋



腰椎(腰の骨)では、胸椎(胸の骨)や頸椎(首の骨)と比べて、
屈曲・伸展運動の動く範囲が大きい。



負担がかかりやすい。