

腰痛になりやすい人

腰の曲がりや反りが強いことで、腰に負担のかかりやすい姿勢となっている。

腰の反りが強くなっている

腹筋の力が低下している。

背筋が伸びなくなっている。

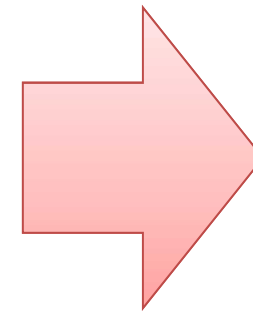
足の関節や胸椎(胸の辺り)が硬くなっている。

腰の曲がりが強くなっている

背筋や腹筋の力が低下している。

腹筋が伸びなくなっている。

足の関節や胸椎(胸の辺り)が硬くなっている。



腰痛体操の
目的