

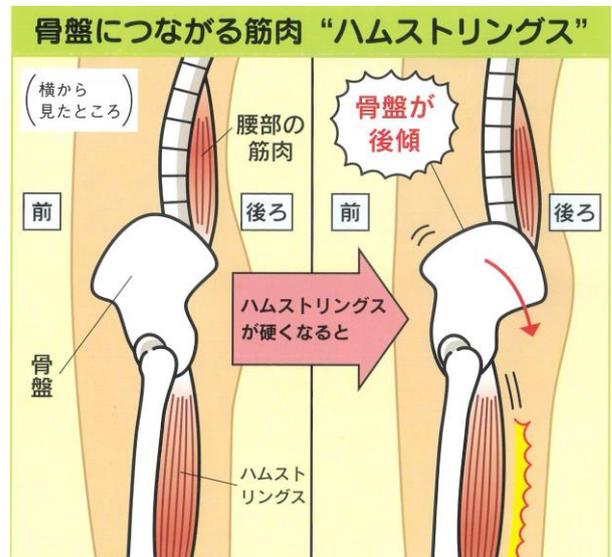
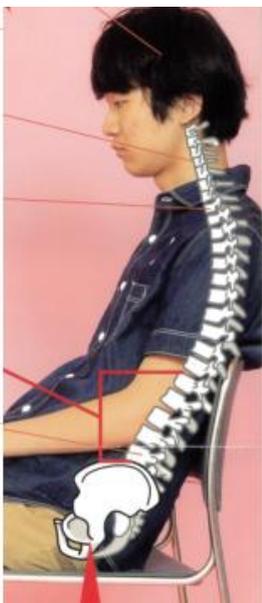
『立腰』は一生の宝 その5

“立腰”ができないときは・・・ストレッチを！

腰骨を立てることができるのは、骨盤につながる筋肉のハムストリングス（太ももの裏の筋肉）が柔らかい人！ゴムのように良く伸びます！

腰骨を立てられない、立てても長くできない人は、ハムストリングスが硬い人です。

ハムストリングスが硬いと、膝や腰、肉離れのけがや、疲労しやすいなどになってしまいます。



写真少年写真新聞社

ハムストリングスのストレッチ方法



- ①椅子に浅めに座る
 - ②足首を握る
 - ③胸を太ももにつけ頭を下げる
 - ③そのまま立ち 15 秒
- (NHK家庭の医学より)

「立腰 をしたくても、腰骨が立ちません」と悩んでいる人、ハムストリングス（太もも裏の筋肉）が硬くないですか？ハムストリングスは、ゴムのように良く伸びる筋肉で、足の運動ばかりでなく、腰の動きにも使われる大事な筋肉です。立腰をめざすあなた！ハムストリングスのストレッチをおすすめします！これで、けがのない生活ができる！