腰を鍛える体操

立ってできる12の運動、イラストつき。約8分。

すべらない床で、腕を振れる広さのある場所に立ちます。ひざはゆるめて、どの動きもゆっくり小さく。痛みを感じたらやめましょう。腰や背中にけがのある方は、先に医師に相談を。



サイド・トゥ・サイド・ウィズ・アームス・レイズド

ひじを曲げて腕を上げる。体を片側へ傾け、次に反対側へ。

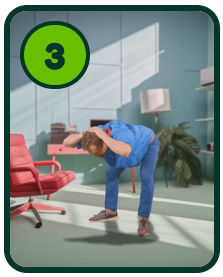
左右5回ずつ



クロスド・アームス・サイド・リーン

足を広げてひざを曲げ、前で腕を組む。片側へ傾け、反対側へ。

左右5回ずつ



ストレート・ボウ

手を頭の後ろに。背中をまっすぐにしておじぎし、起き上がる。

ゆっくり8回



ローイング

足を広げてひざを曲げる。パドルで腰の横をこぐまね。反対側も。

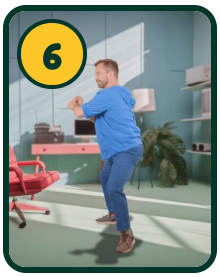
左右6回ずつ



ゴルフ・スウィング

両手を合わせて前の低い位置に。片方の肩の上へ振り上げ、反対も。

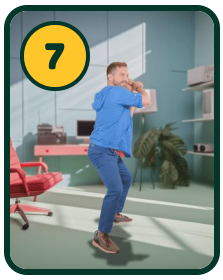
左右6回ずつ



野球スウィング・レフト

片方の肩でバットを構えるまね。腰を回して振り抜く。

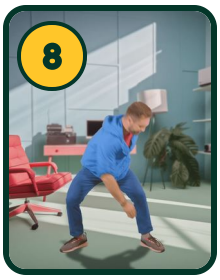
6回



野球スウィング・ライト

反対の肩から同じスイング。振りながら腰を回す。

6回



ダイアゴナル・トゥ・タッチ

足を広げて腕を上げる。かがんで片手を反対の足へ。交互に。

左右4回ずつ



ツイスト・アンド・タッチ・ザ・フロア

片側へひねり、かがんで床にタッチ。起きて反対側へひねる。

4往復



ドンキー・キック

ひざを曲げて前かがみ、腕を組む。片脚ずつ後ろへける。

左右5回ずつ



スーパーマン・ボウ

腕を耳の横でまっすぐ上へ。背中をまっすぐにおじぎし、起きる。

ゆっくり6回



エア・デッドリフト

ひざをゆるめ、両手を脚にそって足のほうへ下ろす。まっすぐ立つ。

ゆっくり8回

すべての動きを動画で見る：

wakeout.app/ja/exercises/lower-back-strengthening-exercises-prevent-pain

8分の腰を鍛えるメニュー

12の運動を順番に。休むのも自由です。

時間がないときは5分バージョン：

1. サイド・トゥ・サイド・ウィズ・アームス・レイズド
2. クロスド・アームス・サイド・リーン
3. ストレート・ボウ
4. ローイング
5. ゴルフ・スウィング
6. 野球スウィング・レフト
7. 野球スウィング・ライト
12. エア・デッドリフト