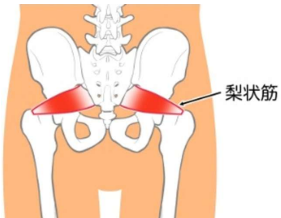


31.腰痛改善ストレッチで美と健康を手に入れる！ リセットセルフケアで腰痛改善と美ボディメイク

梨状筋のほぐし方



1

野球ボールを腸骨側の梨状筋に当て、痛みを感じる部分を探します。
そのまま壁に寄りかかり、足を曲げて反対側の膝より上に乗せます。
曲げた足のくるぶしから指3本分から脛の真ん中付近の脛の骨の下側を押し込んでいきます。
痛みが和らぐ又は硬さが緩んできたらズラして押し込む。
★寝た状態でも出来ます。



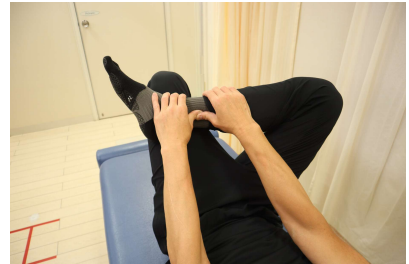
2



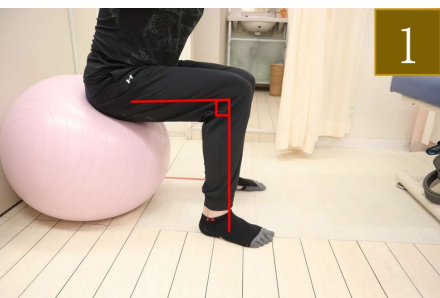
3



4

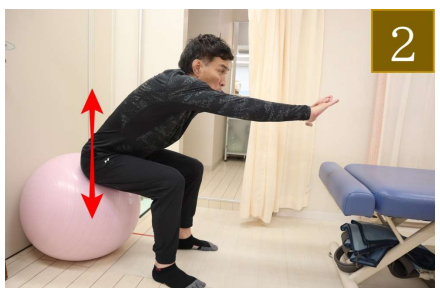


大腰筋をほぐす方法



1

壁にバランスボールをつけて座り、膝を90度に曲げます。
上体を前に倒し、手を前にしてお尻をバランスボールに押し付けながらバウンドさせます。
これを30回、3セット行います。



2

朝に行うと代謝も上がり、お腹まわりの脂肪燃焼効果も期待できます。

気持ちよく身体が整っていくのを感じながら、毎日のケアに取り入れてみてください！