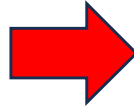


6.腰痛も解消!お腹の脂肪燃焼と美ボディメイクを叶えるセルフケア方法

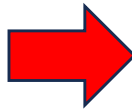


1. 前屈エクササイズ (前屈型腰痛に効果的)

1. まずうつ伏せになり、手を身体の横に置いて、リラックスします。
2. 顎をタオルに乗せて、全身を脱力させましょう。
3. 深い呼吸をゆっくり1分以上行い、筋肉を緩めていきます。時間は10分以内に留めてください。

次に、マッケンジー体操を試してみましょう。このエクササイズは腰痛改善に非常に効果があります。

1. うつ伏せのまま、両腕を前に伸ばしてゆっくりと身体を反らせます。
2. 腰に痛みが出ないように、注意しながら行ってください。



2. 後屈エクササイズ (後屈型腰痛に効果的)

1. 仰向けに寝て、両膝を抱え込みます。
 2. 息を吐きながら、膝を胸の方向へ引き寄せましょう。
 3. 痛みが出ない範囲で、ゆっくりと動作を繰り返してください。
- また、ダイナミックストレッチを取り入れると、柔軟性が向上し、お腹周りの筋肉も引き締まります。

1. 立ち上がり、足を肩幅に開いて、ゆっくり前屈します。
2. 呼吸に合わせて、ゆっくりと身体を動かしながらストレッチを行います。