



<p>1. 腹式</p>  <p>0' 28"</p>	<p>2. ネコ</p>  <p>1' 00"</p>	<p>3. トランクローテーション</p>  <p>1' 50"</p>	<p>4. ペルビックチルツ</p>  <p>3' 29"</p>	<p>5. トランクカール</p>  <p>3' 02"</p>	
<p>6. フリッジ</p>  <p>3' 29"</p>	<p>7. イビ1</p> 	<p>8. イビ2</p> 	<p>9. トランク・ツイスト1</p> 	<p>10. トランク・ツイスト2</p> 	
<p>11. クロスポティアーチ1</p> 	<p>12. クロスポティアーチ2</p> 	<p>13. フランク1</p> 	<p>14. フランク2</p> 	<p>15. サイドフランク1</p> 	
<p>16. サイドフランク2</p> 	<p>17. シーテッドツイスト</p> 			<p>18. レッグレイズ</p> 	<p>19. ロシアンツイスト</p> 



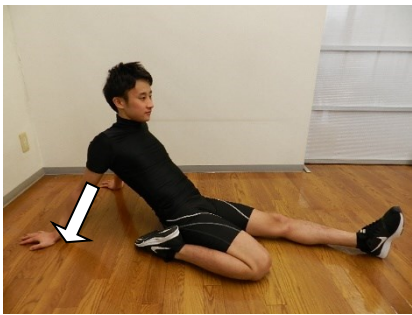
このマークが表示されている項目は、当院ホームページ「ストレッチ運動 ①」にて動画での解説をご覧になれます



和光整形外科クリニック

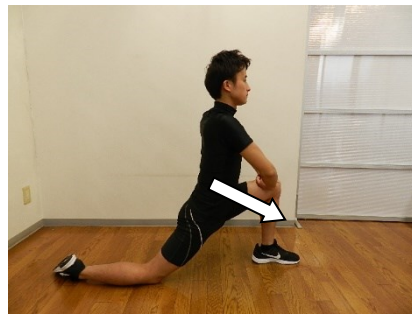
腰ストレッチ

1. 大殿筋



1' 28"

2. 腸腰筋(股関節前)

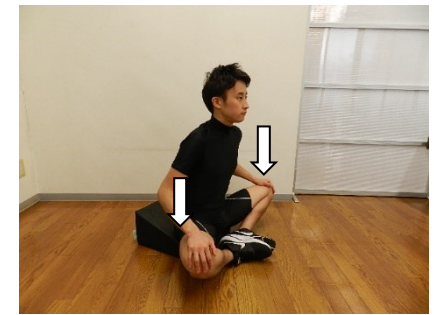


3. 腸腰筋(股関節前2)



1' 58"

4. 内転筋(内もも)



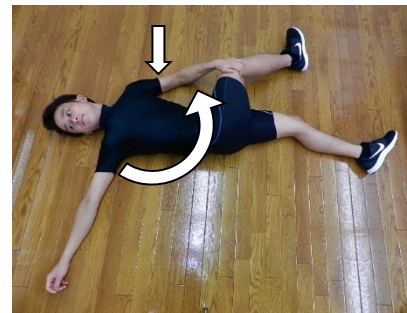
5. ハムストリングス(もも後ろ)



6. 殿筋・股関節外旋筋(お尻)



7. 殿部・下位腰部(お尻・腰)

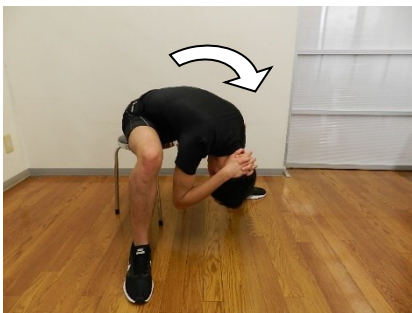


2' 17"

8. 広背筋(わき腹)



9. 脊柱起立筋(背中)



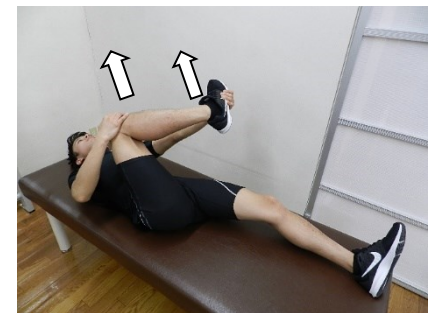
10. アキレス腱(ふくらはぎ)



11. ストレッチボード



12. 殿筋・股関節外旋筋(お尻)



2' 43"