

腰エクササイズ











和光整形外科クリニック

<p>1. 腹式呼吸</p>	<p>2. ネコ</p>	<p>3. トランクローテーション</p>	<p>4. ペルビックチルツ</p>	<p>5. トランクカール</p>
<p>6. フリッジ</p>	<p>7. エビ1</p>	<p>8. エビ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. クロスボティアーチ1</p>	<p>12. クロスボティアーチ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>	

腰ストレッチ



和光整形外科クリニック

1. 大腿四頭筋(太もも前)	2. 腸腰筋(股関節前)	3. 腸腰筋(股関節前2)	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)	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)
