

○ポイント○　ほぐす時間の目安は、片側5分ほどです。

　　　ほぐしすぎて悪くなることはありませんが、あまり痛みが強いと

きは、無理に行わないでください。

1. 仰向けに寝て、腰の下にテニスボール大のボールを入れます。
2. ウエストの少し上(右図。背骨から指3本分くらいの位置)に当てるように体重を乗せて腰部の筋肉をボールでほぐしていきます。
3. はじめはあお向けて真後ろから垂直に押したら、少し体を横向きにして、腰の筋肉を横方向(矢印の方向)から押します。
4. からだを揺らしながらボールがいた気持ちいい部分に当たるように調整してみてください。

このケアは腰の筋肉を直接ほぐす方法ですが  
そもそも、腰の筋肉が固くなる時は

モモ裏やお尻の筋肉のコリが原因であることがほどんどなので、

こちらをほぐす前に、モモのストレッチなどを念入りに行ってください。

[腰ほぐし]