

腰痛ありませんか？



～ハムストリングスの筋肉と腰のつながり～

ハムストリングスは太ももの裏の筋肉で骨盤と膝をつないでいます。硬くなると骨盤や腰に負担をかけ、腰痛を引き起こすことがあります。

自宅でできるハムストリングスの簡単なストレッチ方法を紹介します。

（上のイラストも参照）

座ったまま膝をまっすぐにして体を前に倒すだけで簡単に伸ばすことができます。ぜひお試しください。