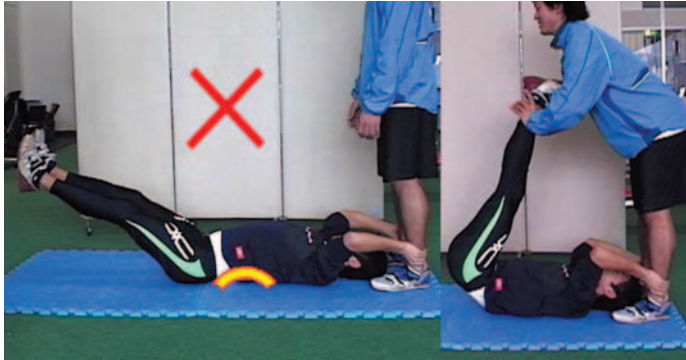


③ 脚挙げ腹筋は危険



- ・脚を下げて切り返す時に、非常に「反り腰」になりやすいトレーニングです。
- ・「反り腰」にならないように、うまく腹筋を使えるのであれば、腰を守るための高度なトレーニングになります。

④ 無理なく背筋を鍛える



- ・背筋を鍛えることも重要ですが、痛みのためにできない場合が多いものです。
- ・図のように、腕で上半身を支え、腕の力を使って、痛みのない範囲で少しずつ上体を反らしていきます。
- ・上半身を固めず、胸の上の方から順番に起きていく（反っていく）の感じましょう。
- ・胸を柔らかく使えるようになると、腰の負担が減ります。
- ・戻す時も、腕の力を使ってゆっくりと下ろしていきます。
- ・痛みなく確実にできるようになったら、腕を使わずに、それもできれば、頭の後ろに重り（プレート）を持って、少しずつ負荷を上げていきます。

⑤ ネコのポーズ



- ・胸を柔らかく使えるようになるための運動です。
- ・胸を柔らかく使えるようになると、腰の負担が減ります。
- ・腕と太ももがほぼ垂直になるように、四つんばいになります。
- ・背中の真ん中を持ち上げ、頭をぶら下げます（中段）。
- ・肩甲骨は背骨から離れていきます（肩甲骨の外転）。
- ・次に、背中の真ん中を下げていき、両腕両脚に背骨をぶら下げるようにして、顔を起こし前の方を見ます（下段）。
- ・肩甲骨は背骨の方に寄っていきます（肩甲骨の内転）。
- ・力に頼らず、「重さ」を感じることに意識を集中させてください。
- ・背骨が丸くなったり弓なりになったり、さらに、それに伴って肋骨も動くことを感じてみましょう。