リハアカデミー通信

2024.9.11
第10号

腰痛を治すには腹筋を鍛えたらいい？

お友達とカフェタイム
最近は健康の悩みが増えてました

筋トレが大切だって、
みんな言ってるし、
友達もしているという
腹筋を始めることに

数日後・・・

余計に腰が痛くなった
気がする

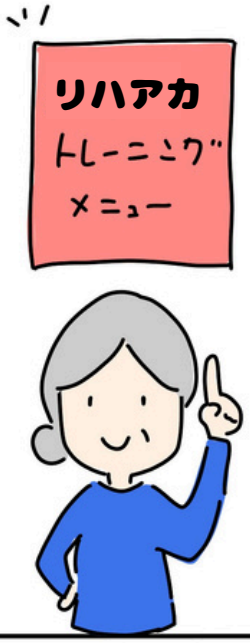
リハアカの
理学療法士の先生
に相談して
みました。そして、
友人に勧められた
腹筋をしたことを
話してみました

そうすると、

丸腰タイプの腰痛は
私が教わった運動は腰を痛め
やすいらしく

合わない運動で腰痛を悪化させて
しまったようでした。

教えてくれた友人には悪いけど、
自分に合ったトレーニングを
することにしました！



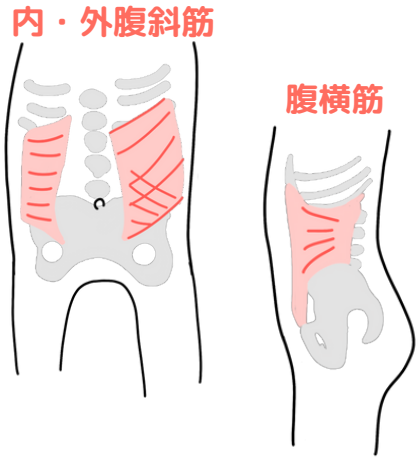
リハアカは体幹や姿勢に超、こだわっています！

第10号
NO.2

腹筋は腹筋でもA子さんがしているトレーニングは
腹直筋を鍛えるものです。
そして腹直筋を縮める運動は、
場合によってはお腹を縮めてしまい、
腰が曲がることを助長させてしまいます。

実際の指導はどうしてるの？

腹筋のインナーマッスルと言われている
筋肉は右のイラストで表示しております。
これらを働かせる為には、姿勢を真っ直ぐ保ち、
お腹伸ばした状態と言われています。
背骨や骨盤の動きを確認することはもちろん、
肋骨の動きや首の動きなども確認します。
そして、基本の『呼吸』にも注目していきます。



その方にあった
オーダーメイドの
プログラムをご提案。

☆午前・午後　各3時間
☆リハビリ特化型
☆PT・OT・Ns専従
☆北区・都島区・福島区（送迎あり）

《体験受付中！！》
平日
9:30～11:15・14:30～16:15

お問合せこちらまで
06-6147-3515
大阪市北区豊崎７丁目2−８−２階
リハアカデミー