



## キャット&キャメル運動

**腰痛・変形性股関節症を防ぐ正しい姿勢に改善するキャット&キャメル運動**

### ■ キャット&キャメル運動効果

- ・正しい姿勢を保てるよう骨盤周りの筋肉をよく動かす習慣をつける。
- ・骨盤の後傾した姿勢は、よい姿勢に比べて平均でおよそ2割も股関節への負担が増します。骨盤の後傾を改善し骨盤が起きて良い姿勢になる。(股関節負担軽減)

### ■ キャット&キャメル運動方法

正しい姿勢でイスに浅く座り、腰をゆっくり反らせて数秒間、次に背中を丸めて数秒間保ち、これをリズムカルに繰り返します。

おへそに集中し、斜め30度上方へ動かすイメージで腰を動かすと、骨盤が起きて良い姿勢になる。(骨盤おこし)

骨盤の動かし方はお尻の穴の向きを後ろに向けるイメージと前に向けるイメージで骨盤を動かす。

※反りすぎると腰に負担がかかるため、おなかに力を入れて行うのがポイントです。

### ■ ロデオ運動方法

すかし屁の要領でお尻を少し浮かす運動を左右に繰り返す。



### ■ キャット&キャメル運動方法(四つんばい)

膝をついて四つんばいになり背中を丸め、次に腰をゆっくりそらす。これをゆっくり繰り返します。

