

腰痛・反り腰

セルフケア動画ガイド

整体師厳選 動画 4 本収録

腰痛・反り腰の多くは腸腰筋の硬さと骨盤の前傾が関係しています。寝ながらできる捻転ストレッチなど、腰をやさしく整える動画を厳選しました。

詳細ガイド: <https://qitano.com/qma/guide-lower-back>

No.1



腰捻転の正しいストレッチで腰を整える

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=t6BW3GYsA8o>

No.2



腰の捻転ストレッチ（寝ながら腰を伸ばして腰痛予防）

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=oTV18XNSfn4>

No.3



体幹・股関節・骨盤インナーマッスルを緩めて腰痛改善

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=53NRFXLAPC0>

No.4



腰（体幹）の捻転ストレッチで腰が軽くなる

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=B6BPVHGrGss>

もっと深く学びたい方へ

QITANO Method Academy (QMA)

**腰痛・反り腰の根本ケアを
整体師と一緒に学んでみませんか？**

- 整体師監修の体系的なセルフケアプログラム
- タイプ別の動画・音声コンテンツが充実
- 毎日続けやすいLINEステップ配信
- 整体師直伝のヒントをLINEでお届け

QMAの詳細を見る →

<https://qitano.com/qma/>

LINEで無料コンテンツを受け取る