

レッドコードで腰痛の予防と改善！

加齢や廃用による退行性病変に伴った、圧迫骨折や脊柱管狭窄症などから脊柱の変形・柔軟性の低下で、腹圧を高めてたり骨盤をコントロールすることが困難になり、そのような状態で運動を行うと腰痛を増悪させる事があります。



レッドコードとそれぞれの身体に合わせたクッションや半ポールなどの補助具を併用してエクササイズをすることで、正しい運動方向や腹圧を高めやすい姿勢を促し、腰痛の予防と改善を図っています。



半ポール



青クッション



三角マット 小



三角マット 大