

★腰回り・お尻★

気持ち良いところまで



やり方

- ①仰向けに寝ます。
 - ②左膝を両手で持ち、ゆっくり胸の方に引き寄せます。
 - ③気持ち良いところで止め、10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。
- ※反対の足も同様に行います。

ポイント

- ★膝が痛い方は、膝の裏を持ちます。
- ★ゆっくり呼吸をし、痛みを感じない程度で行います。

効果

腰痛予防