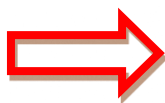


# ★腰中央★

腰の中央を支点に



## やり方

- ①仰向けに寝ます。
- ②両方の膝を両手で持ち、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。

## ポイント

- ★膝が痛い方は、膝裏を持ちます。
- ★膝を引き寄せすぎず、痛みを感じない程度で行います。

## 効果

# 腰痛予防