

# 骨太けんこう体操

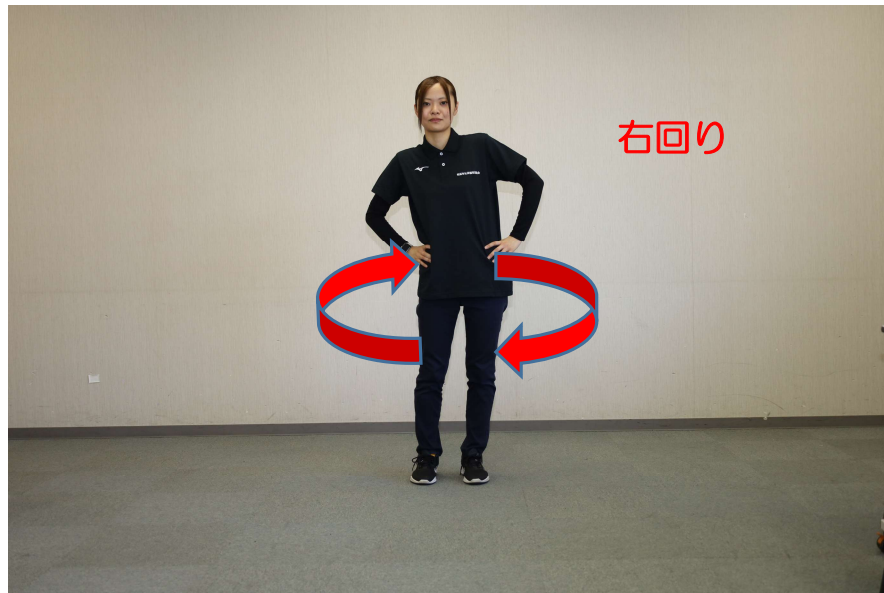
## 整理体操 2 腰まわし



※立って行います。左右で1回とし3セット行います。

目的：腰回りの筋肉・関節の調整を行います。

ポイント：腕だけではなく、背中や肩甲骨の動きを意識しましょう。  
肩に痛みがある場合には、斜めに挙げてもいいです。



1、2、3、4、5、6、7、8で腰をゆっくり大きく右に回します。



逆に、1、2、3、4、5、6、7、8で腰をゆっくり大きく左に回します。