

骨太けんこう体操

体操4 腰をまえ・うしろ



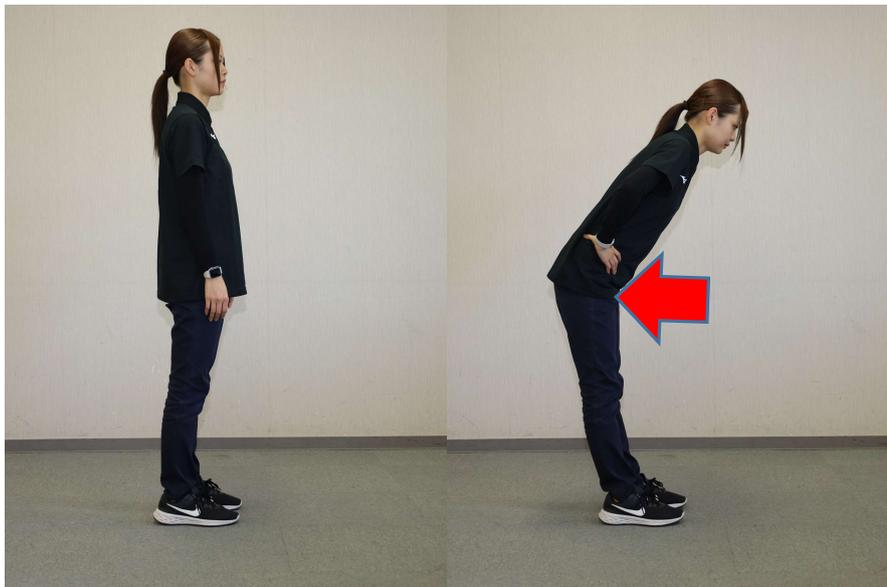
※立って行います。前後で1回とし、5セット行います。

目的：腰の前後への可動域を広げることでバランス能力が向上します。

ポイント：ゆっくりと大きな動きで行いましょう。
腰に痛みがでたら無理をしないでください。



腰に手を当てて1、2、3、4でできるだけ前方に移動します。次の5、6、7、8で元の位置に戻します。



次の1、2、3、4で腰をできるだけ後方に移動します。
次の5、6、7、8で元の位置に戻します