腰椎3番の体操

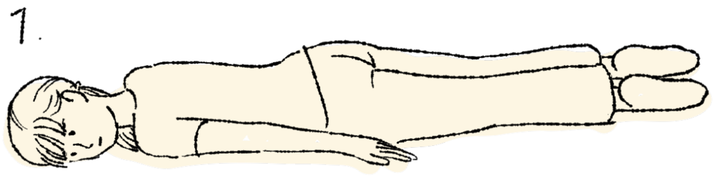
体操の効果

・腰の動きが良くなる
・泌尿器系の不調改善
・肩こり
・腰痛

体操のポイント

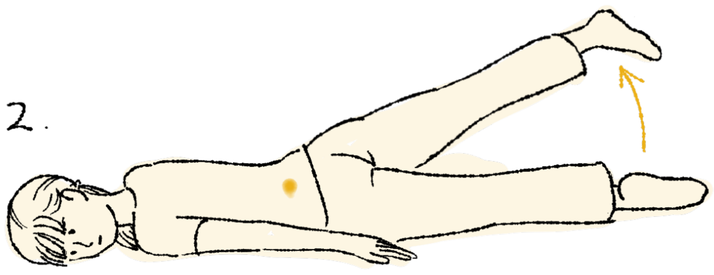
①ゆっくり動かす
②体はいつも水平
③できるだけ大きく動かす
④無駄な力を入れない

1.



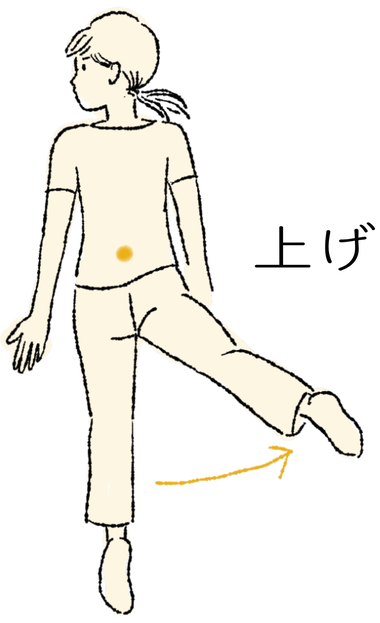
うつ伏せに寝る

2.



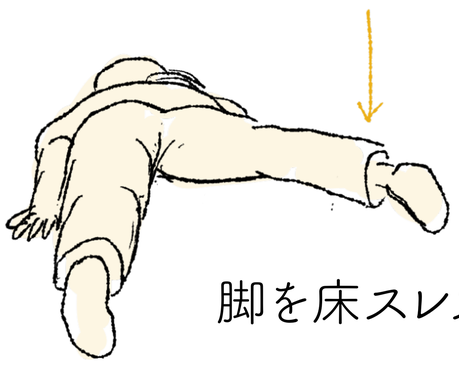
脚を片方上げる

3.



上げた脚を外に開く

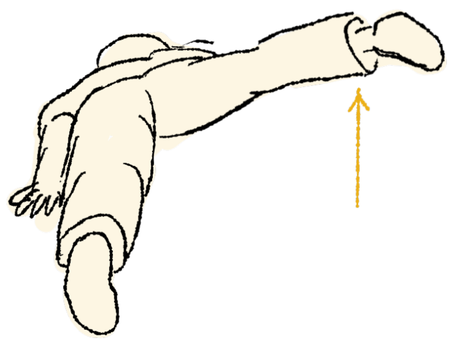
4.



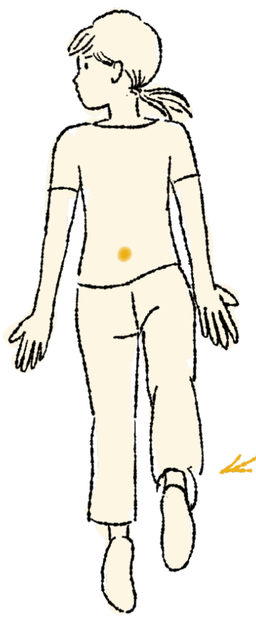
脚を床スレスレまで下ろして止める

脚を上げる

5.

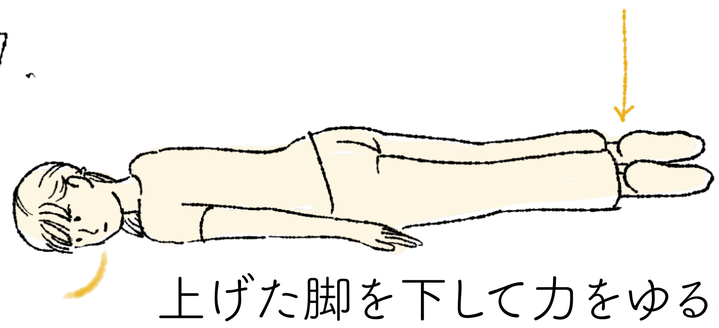


6.



上げた脚を閉じる

7.



上げた脚を下して力をゆるめる
呼吸が深く入ったら終了