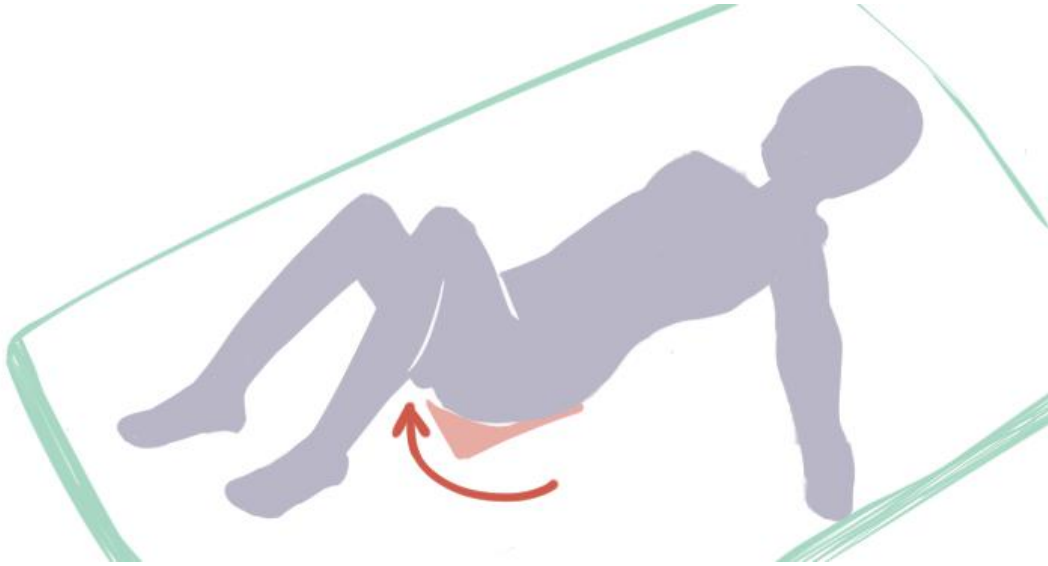


3 番目の体操



仰向けに寝て、お尻のへりを指一本くらいあげます。そのとき、腰は床につけたままです。

この体操の、ポイントは腰をもちあげるのではなく、腰をすくい上げるような動きで、細かい動きをすることです。

腰痛の方は、とにかく、大きい動きになりがちです。

ちいさい細かい動きができるように練習することが、この体操のポイントです。

- ・大きく動かさない
- ・自分の動かせる限界の小さい動きに挑戦する

という視点でも、ぜひ、チャレンジしてください。詳しい動きは動画でチェックしてくださいね！

<https://youtu.be/fmjswSMPHy0>