

寝ながら膝倒し体操

目的：体幹を楽にひねれるようにする

効果：腰痛、肩こりの緩和、寝返り・歩行の効率化につながります

リラックスして両膝を立てます

左右に膝倒しをして突っ張り感や左右差をチェック

体操の後に楽に膝が倒せるようになれば上手く体を使えています

1



左の手のひらを上に向けて
腕をベッドに沿って少し下げます
顔は左肩の方に向けます
右の背中に体重が移るのを感じます

左の脇腹が縮むのを感じてみましょう

2



楽に倒せるところまで右に膝を倒します

顔の向きと反対に膝が倒れます

3



力を抜いてゆっくり元の位置に戻します
無理なく痛みのない範囲で反復します

YOUTUBE動画はコチラ▶

