

腕ささえ腰モゾモゾ体操

効能：センターの強化、腰痛・生理痛の緩和、肩こり・足腰の冷えとだるさ・背骨や骨盤のゆがみ解消、免疫力アップ、美肌、ダイエット



1 テーブルや安定したイスの前に足を軽く開いて立ち、テーブル、またはイスの背もたれに両手をつく。半歩下がり、上半身の体重の半分を両手にあずけ腰の負荷を減らす。



2 「モゾモゾ」と言いながら、腰を左右前後に動かして、ときほぐれるようにゆるめていく。ひじは伸ばしたままで、全身、特に肩・背・腰の力を抜いて行う。
【注意！】ソフトにデリケートに行いましょう。特に腰痛のある場合には、まず安静につとめ、痛みがやわらいできてから、少しずつ行うようにして下さい。