

Q.T.ローテーション

～背骨の柔軟性～

背骨（胸椎）の柔軟性を獲得するための体操です。

①四つ這いになり、頭の後ろに片方の手を置きます。

②天井を見るように、胸を大きく開くように体をひねります。

③3秒キープしたら、ゆっくりと①に戻ります。

3秒キープ×5回を左右行います。

※一日3回、毎日行いましょう。
続けることが大切です。

※難しい場合は手の甲を腰に当てて行ってもOKです。



詳細、他の体操は

<https://ag-rehabilitation.com/trunk-public/>



 **AGR**
All Good Rehabilitation

注意：痛みがある場合などは無理せず行いましょう