

腰のストレッチ

- ①腰に手をあててゆっくり回します
- ②反対側も行います



POINT

骨盤を意識して行いましょう

- ③骨盤をスライドさせ体側を伸ばします
息を吐きながら骨盤を左にスライドさせ、吸って戻します。
吐いて右、吸って戻します。
- ④同じように前、後ろも行います



POINT

足は動かさず骨盤を
意識して行いましょう