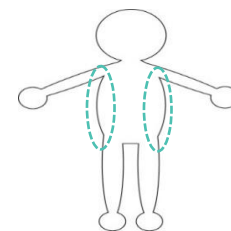
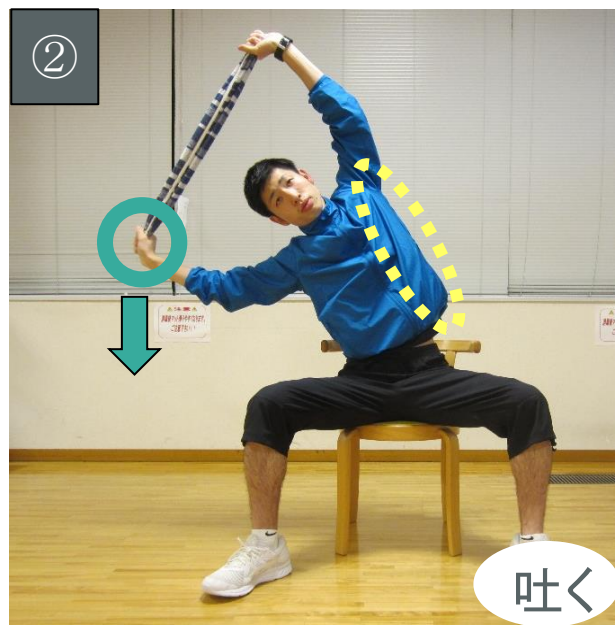


体側伸ばし

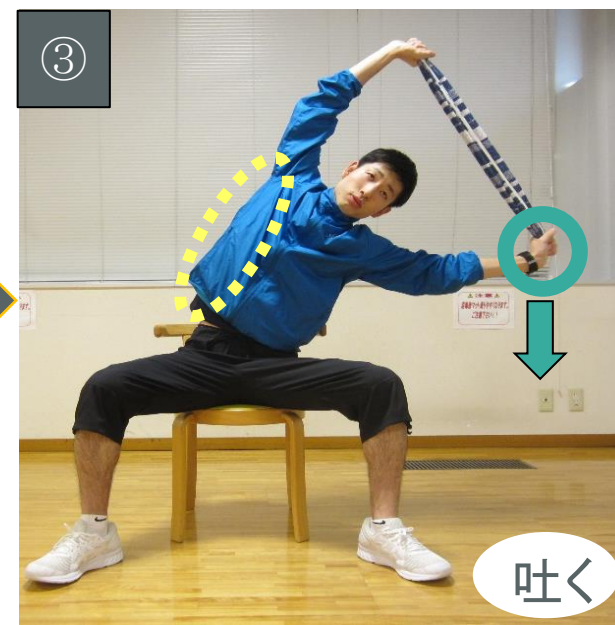
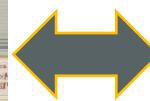
脇腹を伸ばす運動です!



① タオルの端を肩幅より広めに握り、両手を頭上まで上げます。



② 下側の手でタオルを引っ張り、身体を倒します。
左に5回 (10秒程度キープ)



③ 「①の姿勢」に戻り、逆側にも倒します。
右に5回 (10秒程度キープ)

☆姿勢のPoint☆

※椅子に安定した位置で座ります。
(例)脚は腰幅から1歩広げ、
椅子の真ん中あたりに座る。

POINT

- ✓ お尻は浮かさず、真横に倒す
- ✓ 呼吸は止めない
- ✓ 気持ちの良い範囲で行う

