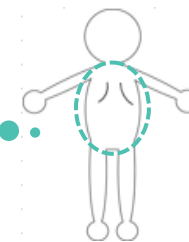


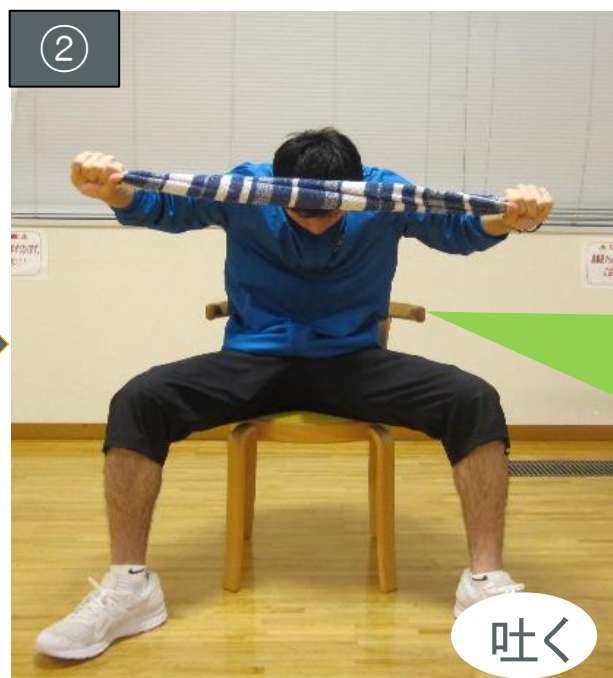
# 背中・腰伸ばし

背中・腰を伸ばす運動です!



① タオルを肩幅より広めに握り、胸の前に引き寄せます。

吸う



② 背中を丸めながら、タオルを床と平行にし、前に押し出します。

吐く

10秒程度キープ 5回



※目線は覗き込むようにおへそに向ける。

横から見た様子

## POINT

- ✓ 肩甲骨を離して、間を伸ばすイメージで!
- ✓ 呼吸は止めない
- ✓ 気持ちの良い範囲で行う

