

【03_体幹・股関節】



- ・ お尻、腰、背中、内ももを伸ばしお腹、腕を鍛えます
- ・ 椅子の前の方に座り、足を外に開いたら手は膝の上です
- ・ 膝が内側に入らないように注意しましょう
- ・ お尻、腰を強く伸ばしたい場合は背筋を伸ばして、体を前に倒しましょう
- ・ 背中を強く伸ばしたい場合は、背中を丸めて体を前に倒しましょう
- ・ 肩の位置は膝の高さを目指しましょう
- ・ 余裕があれば肘を床につけましょう

