

## 【10\_体側】



- ・ 体側を伸ばしつつ鍛えます
- ・ 椅子の前の方に座り、足を軽く開いて構えましょう
- ・ 頭の後ろで両手を組み、身体を真横に倒します
- ・ 腰が心配な方は、片手で椅子の横を支えながら身体を真横に倒しましょう
- ・ 姿勢取りが難しい方は、胸の前で両手を組んで行いましょう
- ・ 椅子からお尻が浮かないように注意しましょう
- ・ 深く倒せば倒すほど、より効果を高めます

