

【28_座位骨盤運動(左右)】ダイナミックストレッチ



- ・椅子の前の方に座り、足を軽く開いたら、両手は骨盤に添えて構えましょう
- ・右側のおしりを持ち上げておろしたら、反対側も同様に行います
- ・体側部分やおしりの横側に力が入るのを感じながら行いましょう
- ・肩が大きく動いてしまわないように、また身体が左右に振られないように注意しましょう
- ・余裕があれば、両手を真横に伸ばして行い、手が上下に動かないように注意して行いましょう(手が動いていたなら肩も動いています)



余裕がある場合