

29_骨盤(円運動)】ダイナミックストレッチ



- ・椅子や机など支えになるものを持ち、身体を支えましょう
- ・足を腰幅程度に開いて構えたら、骨盤を右回し、左回しと交互に回しましょう
- ・骨盤を前側、横側、後ろ側に動かすイメージで回しましょう
- ・肩が動かないように、身体が倒れないように注意して行いましょう



- ・余裕があれば両手を真横に伸ばして、手(肩)が上下に揺れないように注意して行いましょう

