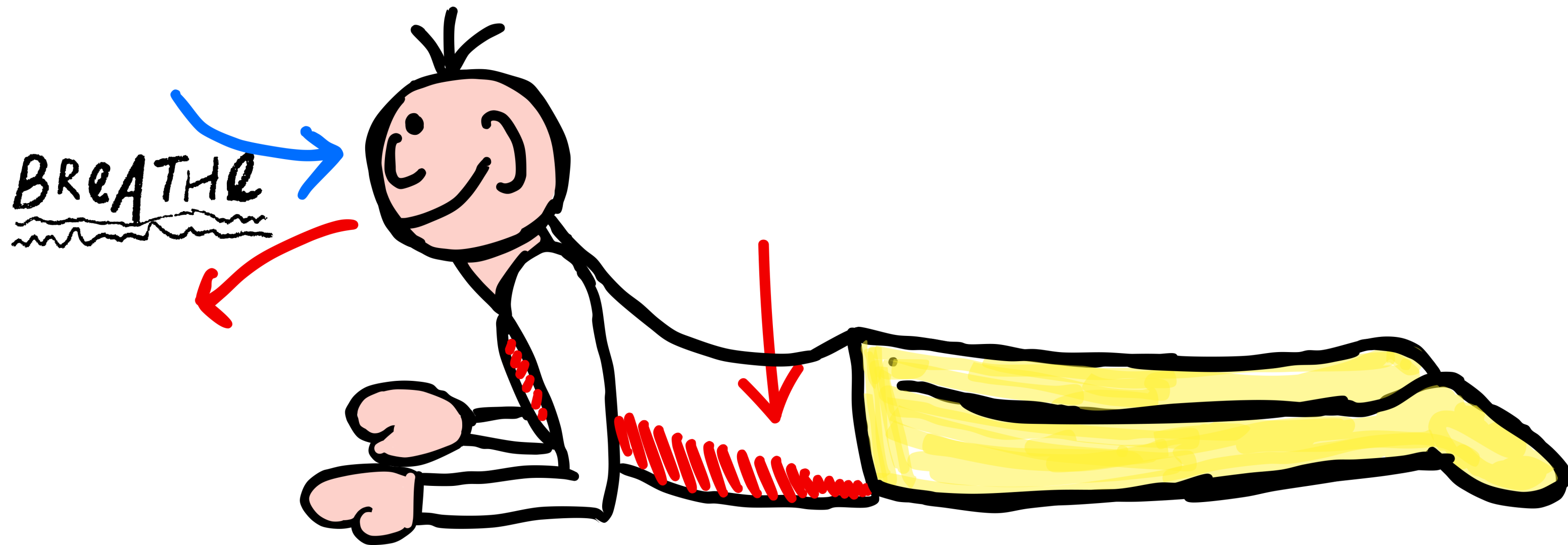


# パピーポジション



①腕の力で支えます。背中につかわない。

②息を吸ったり吐いたりすることでお腹前面をストレッチ

効果

姿勢改善、猫背予防 円背予防

# Child's Pose

Start on all fours.

Lower your elbows to the floor.

Press your hips back and down

Squeeze your thighs and buttocks together.

Relax your neck and shoulders.

