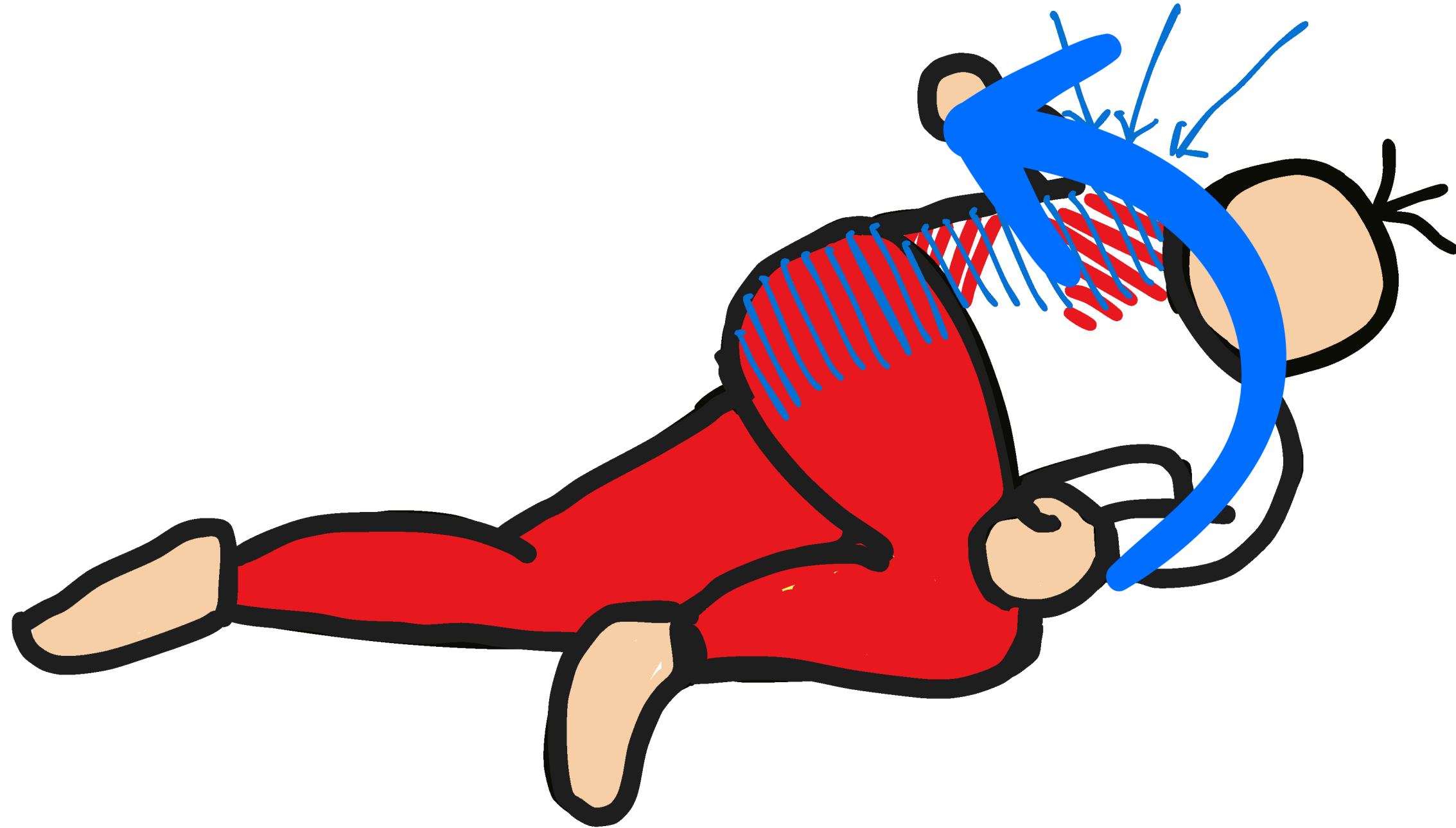


体幹回旋運動

胸やお尻と背中の筋肉のストレッチ
効果があります



仰向けに寝て、片方の膝を反対方向に倒す。
胸も開いて、天井を向いたままの姿勢で
胸、背中、お尻が伸びるのを感じましょう

効果

反り腰予防、腰痛予防