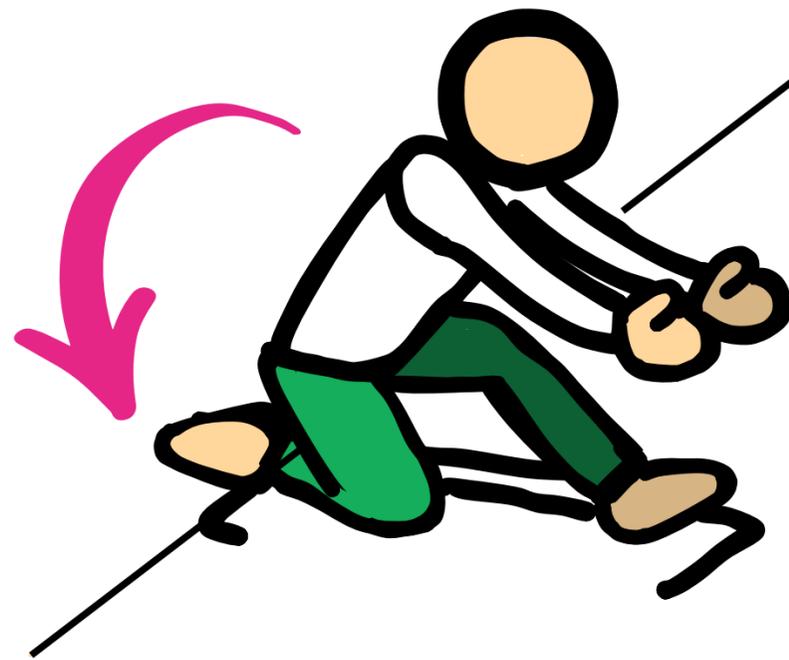


# 腸腰筋&体幹伸展運動

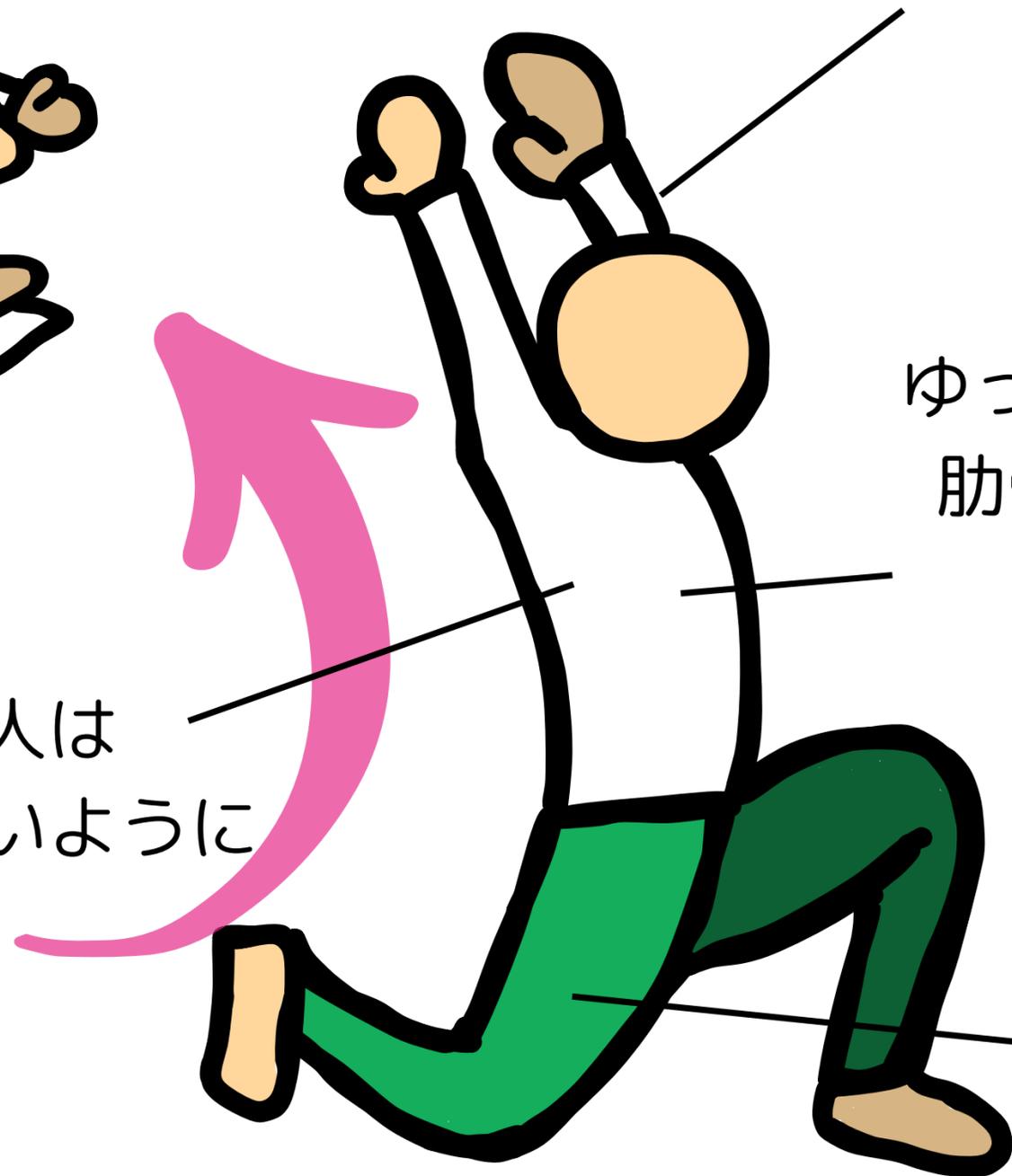
背筋を伸ばした上体で  
片膝たちし両腕を前方へ

重心を前へ移動させて  
両手をゆっくりあげる



足の甲をつけて膝を  
曲げてお尻を後ろに引く

腰が痛む人は  
無理に反らないように



ゆっくり息を吸って  
肋骨を引き上げる

後ろ側の太ももの前  
が伸びるまで前に  
移動しよう