

背 中

身体を支える筋肉

- ・息をこらえない
- ・筋肉が伸びていることを意識して15秒伸ばす



つま先は前に向けておく

脚を肩幅に開き、背もたれを背にして立つ。
上半身を右側に捻る。
背中から腰の筋肉を伸ばす。
左側も同様に行う。