

お腹のよこ、お尻

姿勢を保つ、身体を曲げる・回す筋肉

- ・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



右肩が
浮かないこと

仰向けになり左脚を上げ、右側に倒す。
右手で左膝を床に押さえるようにするとよく伸びる。
反対側も同様に行う。