

お尻

歩行時、体の左右バランスを支える筋肉

- ・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



両膝を曲げ、左肘を右膝の外側にあてる。左肘で右膝を押さえながら、上半身を右側へ捻る。左側も同様に行う。