

腸腰筋ストレッチ

ポイント

身体を前に倒さないようにすること



①のような姿勢をとり、後ろの足の付け根が伸びるところまで体重を前に移動させます。

その姿勢で10秒間キープ！

身体は床に対して垂直になるようにして、前屈みにならないようにします。

視線は真正面を見ます。

膝に手をつくとやり易いです。

1日10回を目安に頑張りましょう！！