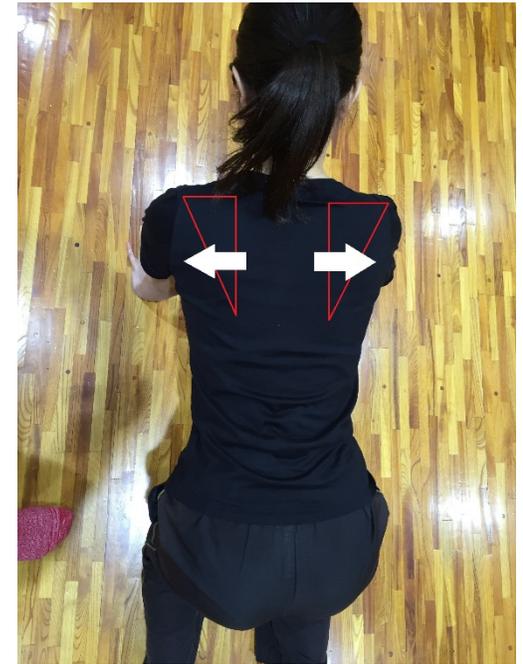
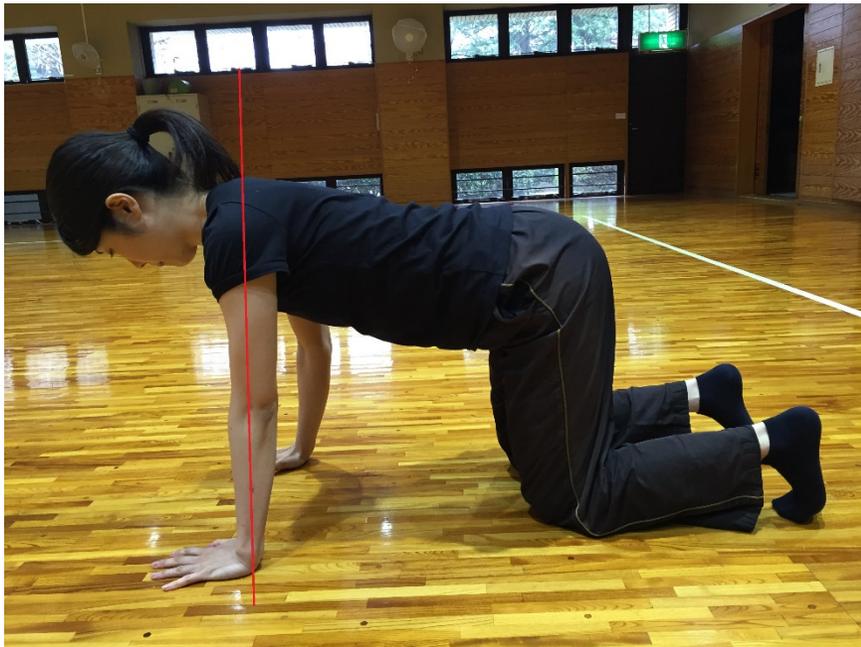


肩甲骨を動かすエクササイズ

首・肩・肩甲骨周りの筋肉をほぐします



四つ這いになります。肩の下に手首がくるようにします。
左右の肩甲骨を寄せたり、離したりします

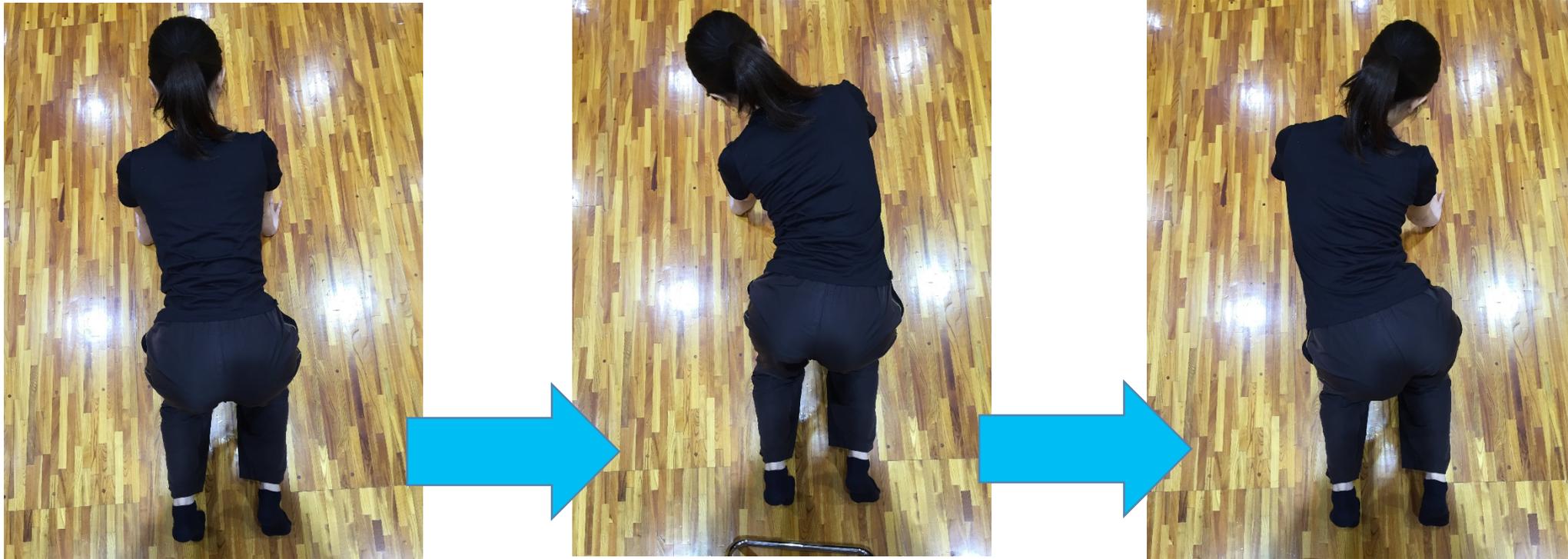
背骨柔らかくするエクササイズ



背中がまっすぐな姿勢から、丸めたり、そらせたりします。
骨盤をしっかり動かすのがポイントです！
右下の写真のように、胸だけが丸まらないようにしましょう。



背骨柔らかくするエクササイズ



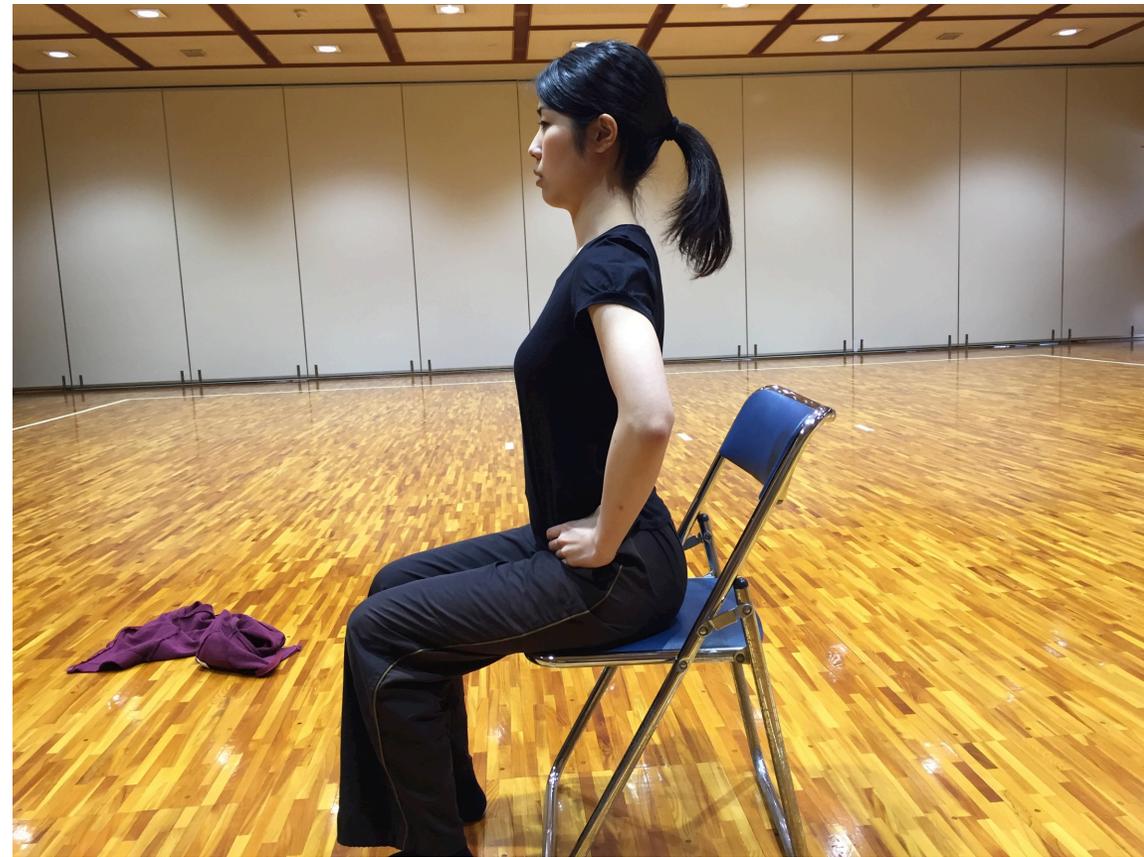
今度は背骨と骨盤を左右に動かします。
頭とお尻が近づくようなイメージで・・・背骨の柔軟性だけでなく
脇腹の筋肉も使うので、お腹周りのエクササイズにもなります

背中・股関節のストレッチ

伸ばす前にまずは姿勢から！



骨盤体操 前後



骨盤体操 左右

