

# 腹筋のストレッチ①

＜方法＞： 仰向けに床に横になり、腰の下に巻いたタオルなどを入れ腰を反らせます。

＜目的＞： お腹の筋肉を伸ばします。

＜回数＞：10秒×2回

