

腰背筋のストレッチ

＜方法＞：①両腕を挙げ、伸ばす側の手を反対の手で持つ。

＜回数＞：10秒×2回

②反対の手で、ななめ前に引っ張る。

＜目的＞：背筋を柔軟にし、腰椎前弯を減らします。

