

腰が反っている方・曲がっている方、 どちらの方にも共通した体操

1. 腸腰筋のストレッチ
2. ハムストリングスのストレッチ ①
3. ハムストリングスのストレッチ ②
4. 大胸筋のストレッチ
5. 腹筋を高めるトレーニング