

腰が反っている方の体操

1. 腰背筋のストレッチ ①
2. 腰背筋のストレッチ ②
3. 腹筋を高めるトレーニング
4. 腹筋と殿筋を高めるトレーニング
5. 腹筋を高める」トレーニング