

腰背筋のストレッチ②

＜方法＞：仰向けに床に横になり、上体の向きを変えずに、腰から下だけをひねります。

＜目的＞：背筋を柔軟にし、腰椎前弯を減らします。

＜回数＞：10秒×2回

