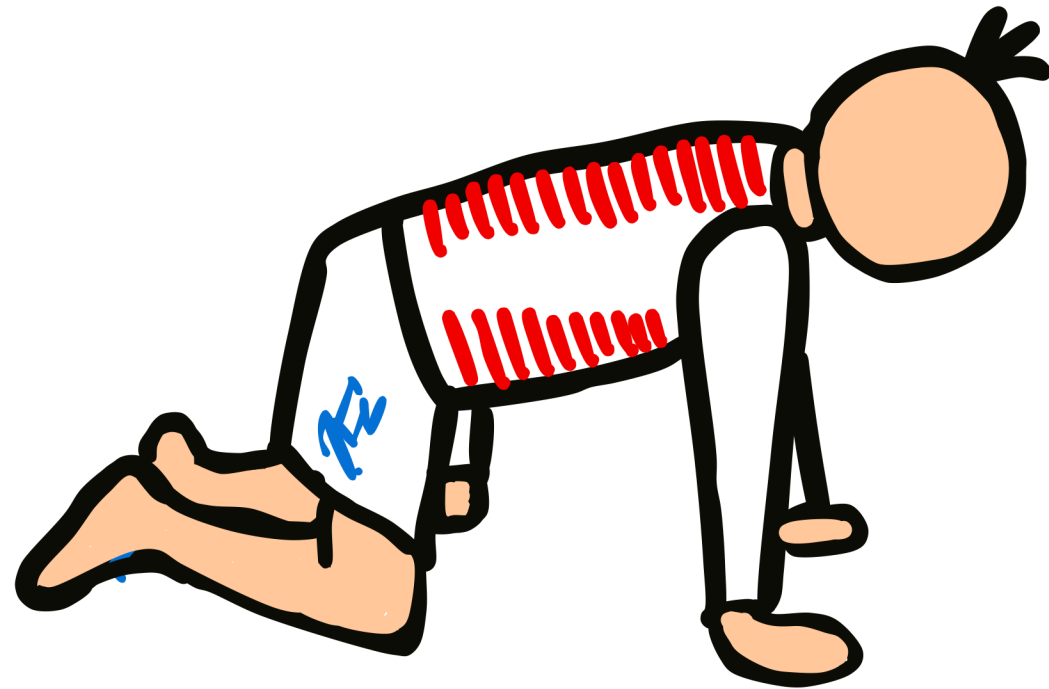


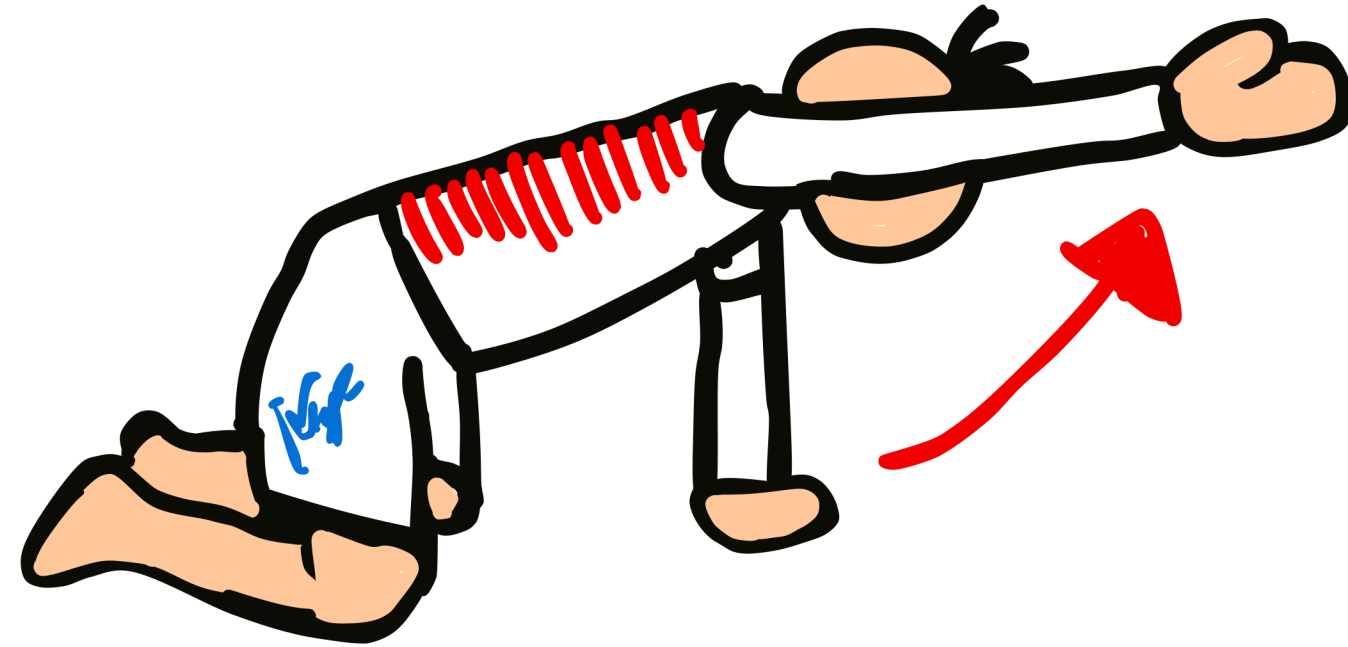
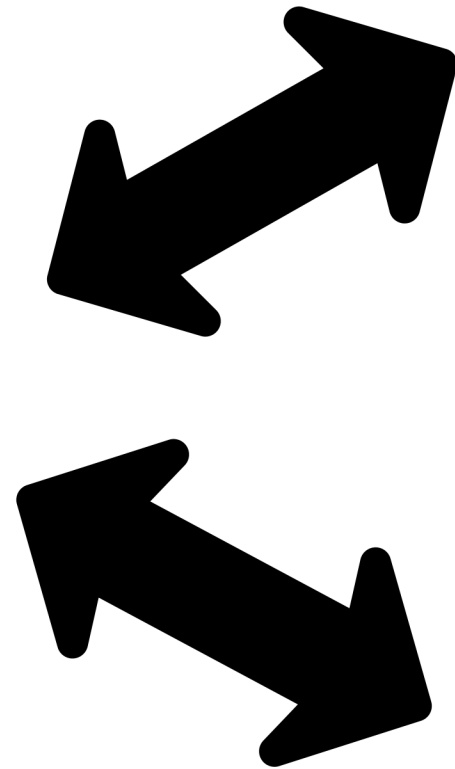
体幹運動



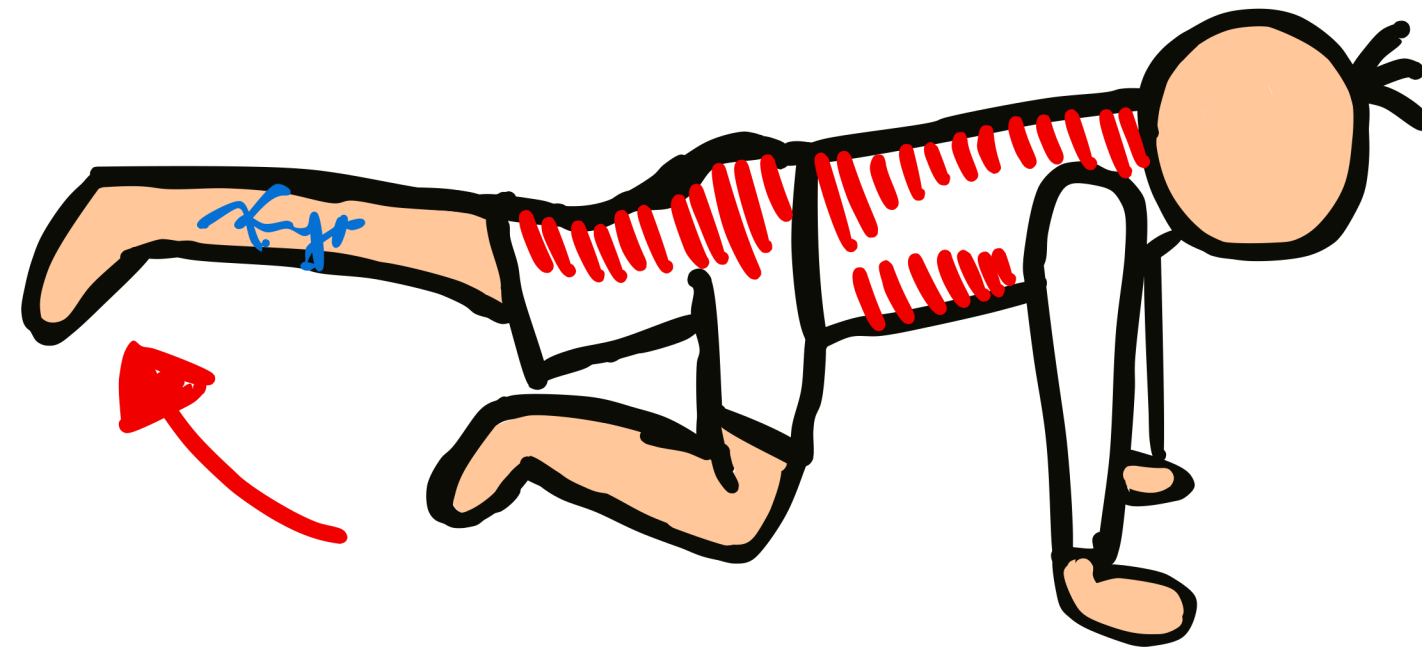
体幹が丸まったり反らないようにしよう

腕を上げると肩・背筋・体幹

足を上げると臀・腰・背・体幹



腕を上げてても背中が反らない10秒保持してみよう



足を挙げてても骨盤が回旋しないように10秒保持しよう

効果

姿勢改善、猫背予防、円背予防

腰痛予防