

<腰周りの運動>

1. 上体を下へゆっくり曲げる → ゆっくり体をおこす
(膝は軽く曲げてよい)



- 両手をげんこつにして腰へ当てる → かるーく後ろへそる



* 1 を 4 回 繰 り 返 す

2. 両足を開いて膝タッチ



反対も行う

* 2 を 4 回 繰 り 返 す