

体幹ストレッチにチャレンジ

チャレンジ 1

骨盤を立てた状態から後ろに寝かせる動作を繰り返そう



チャレンジ 2

左右のお尻を持ち上げて下ろそう（骨盤を左右に動かす）



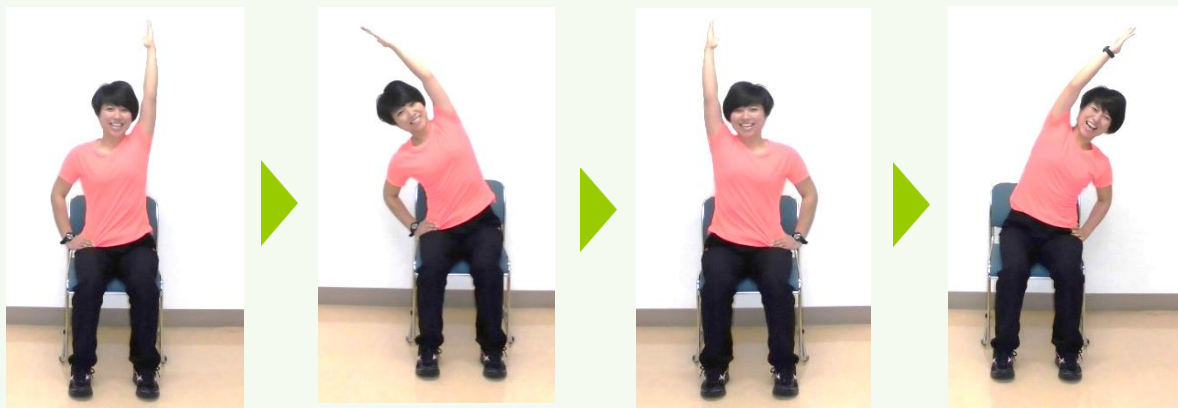
右のお尻を持ち上げる

骨盤を立てる

左のお尻を持ち上げる

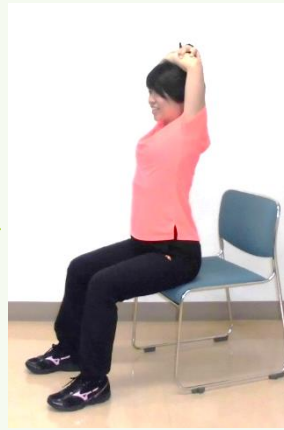
チャレンジ 3

骨盤を立てた状態を保ちながら、左右の体側を伸ばそう



チャレンジ 4

両ひじを抱えた状態で頭の上に持ち上げて、
背筋は伸ばしたまま上半身を前に傾けよう



チャレンジ 5

両ひじを抱えた状態で、背筋を伸ばしたまま
左右にひねろう



チャレンジ 6

下腹部を意識して、座った状態から両足を持ち上げよう
※ 背もたれを使用しながらでも良いです。

