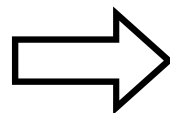


体幹回旋ストレッチ



- 1、頭に手を乗せた状態で横向きになります。
- 2、股関節、膝関節を軽く曲げ、上の足をクロスしてベッドにつけた状態とします。

- 3、膝がベッドから離れないように注意しながら身体を捻っていきます。
- 4、頭に手をおいた方の胸の前（○）に伸長感が出てきたら30秒保持します。