

腰の運動

<腰の回し運動>

両足を肩幅に広げて立ちます。
両手を腰に当て
上半身を動かさずに右に 10 回、左に 10 回まわします。



<腰の前後運動>

上半身を動かさずに
骨盤を前後に傾けます。
20 回繰り返します。

