

# お尻、腰

歩く、地面を蹴る、骨盤を支える筋肉

- ・息をこらえない
- ・筋肉が伸びていることを意識して15秒伸ばす



仰向けになり、両膝をかかえる。  
息を吸って吐きながら膝を胸の方へ引き寄せる。