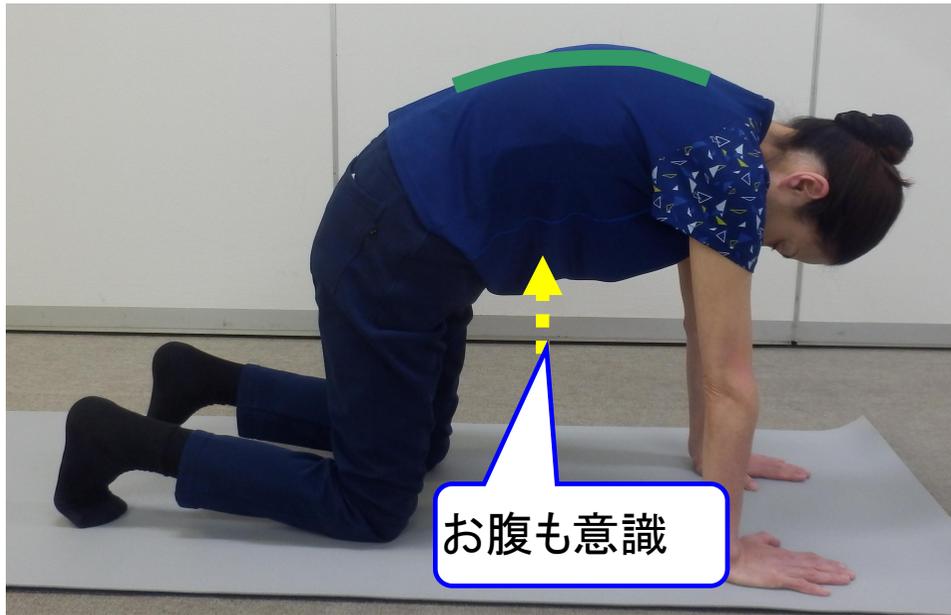


体幹（背中とお腹）

お腹周りを支えている筋肉

- ・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



四つばいになり
お腹をへこませ背中
中を丸める。



四つばいになり
お腹をせり出し背中
を反らす。