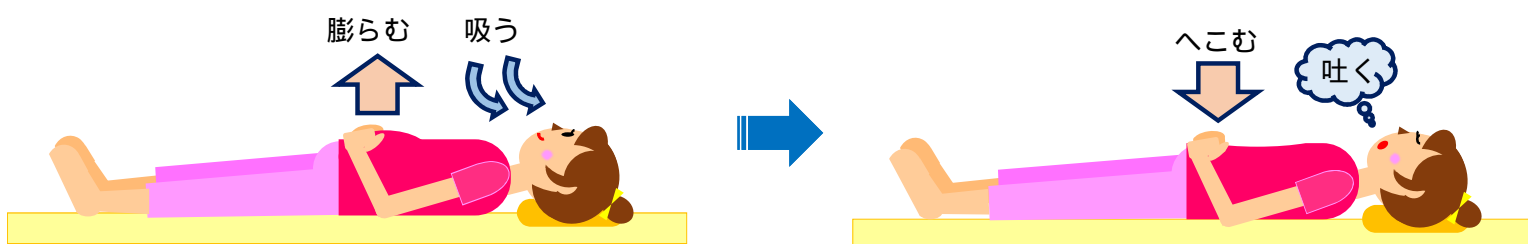


自宅で自主トレ！①

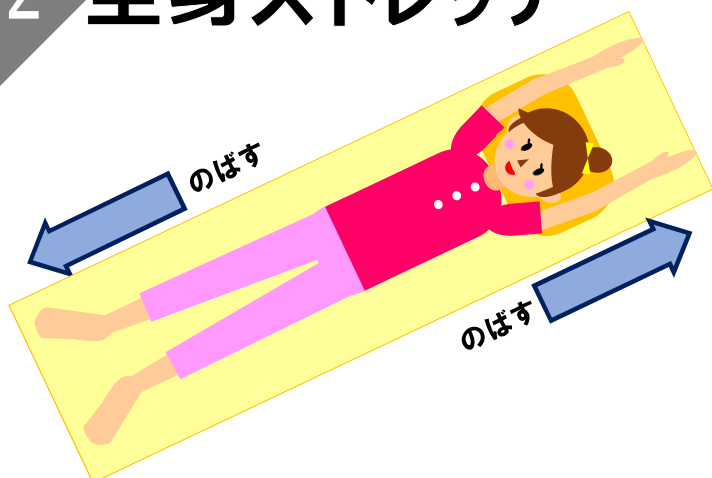
1日1回やれたらいいな

1 腹式呼吸



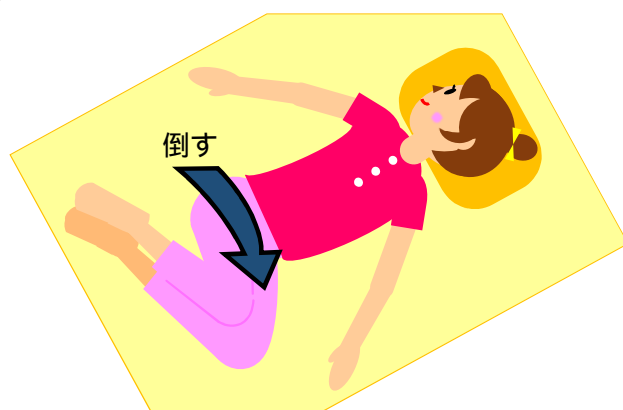
吸う時にお腹がふくらみ、吐くときにへこむように

2 全身ストレッチ



腕と足を互いに逆方向にのばす

3 脇腹のストレッチ



両ひざを左右交互に倒す

4 おしりのストレッチ



左右交互に片ひざをかかえる

5 腰と背中の中のストレッチ



両ひざをかかえ頭をあげる