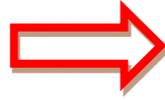


# ★腰・お尻外側・太腿外側★

両肩は地面につける



## やり方

- ①仰向けに寝て、両膝を立てます。
- ②両手を左右に広げ、立てている両膝を右に倒し、顔は左を向きます。
- ③10～30秒ほどキープし、ゆっくりもとの位置に戻します。  
※反対の向きも同様に行います。（両膝②、顔③）

## ポイント

- ★両肩とも床に着いた状態で行います。
- ★より伸ばしたい方は、左足を少しずつ前に出し、右手を左足の上に乗せます。

## 効果

# 腰痛予防・便秘改善