



## 体幹ウォーク Part 2

8月27日に紹介した“体幹ウォーク”に、ひねりを加えて効果アップ！



- ・頑張りすぎないようにしましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう

腰幅に開く



おへそは  
正面に  
向けたまま



正面

つま先立ちから右膝を曲げると同時に  
上半身を右に捻って腰にタッチ♪

(反対も同様に行う)

まっすぐ立った姿勢を保持して、ゆっくり行いましょう！