



立ったままで体幹強化！



- ・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

片足を半歩、前に出し
後ろ脚に重心を乗せて
軽く膝を曲げる

前に出した足から頭までが
一直線になるように
上半身を後方へ倒す



ゆっくり
5呼吸行う



チャレンジ

手の位置を変えると強度が増します



胸の前で交差



頭を触る



バンザイ

お腹を意識しながら
ゆっくり呼吸しましょう！