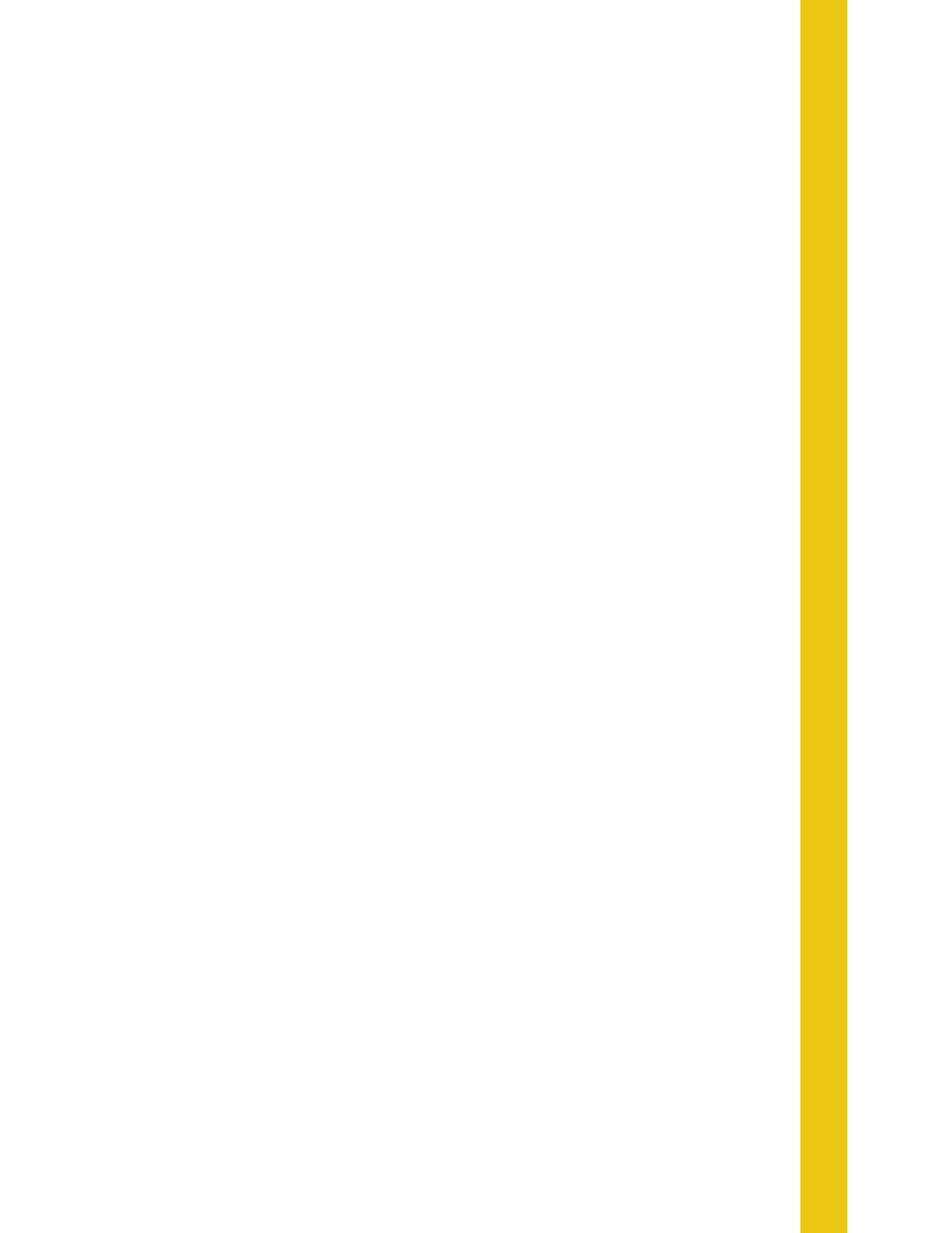
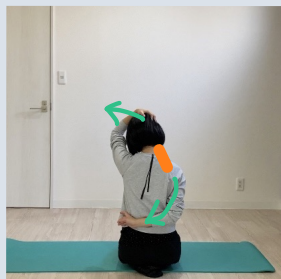




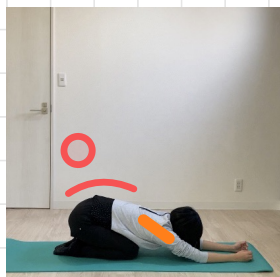
1、首



ポイント 腕を腰にまわす
頭は斜め前へ倒す

二 伸びる部分

2、肩甲骨-背中



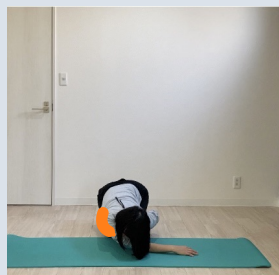
ポイント 肘の間は肩幅
手のひら向かい合せ



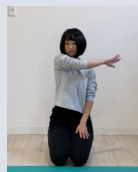
お尻はカカトの方へ下ろす
(腰を反らない)



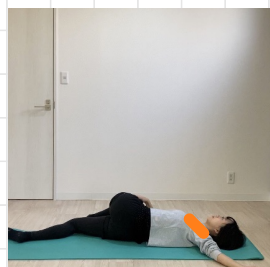
3、腕-肩甲骨



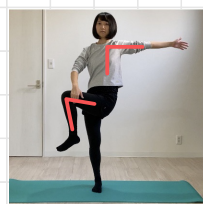
ポイント 腕は胸の前に



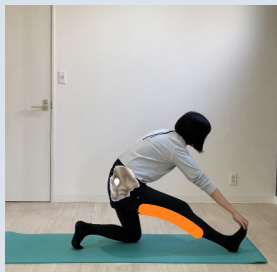
4、胸-肋骨周辺



ポイント 脇90度を開く
手のひらは元井
ヒザ曲げるとやりやすい



5、もも裏

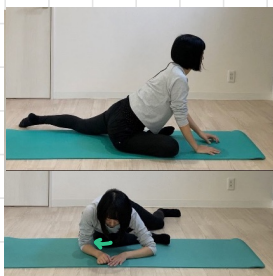


ポイント 体というより、股関節を曲げて
骨盤を前に倒す

壁などにつかまってOK



6、お尻



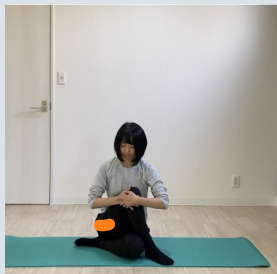
ポイント 前にあるヒザは
なるべく外へ



座ってでも○



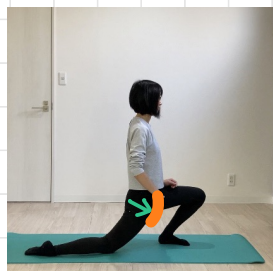
7、お尻（横）



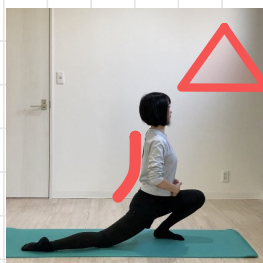
ポイント 骨盤をを起こして
(背筋伸ばして)



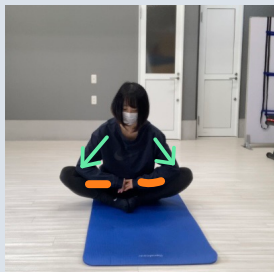
8、股関節の付け根



ポイント おへそではなく
股関節の付け根を
前下へつき出す
(腰を反らない)



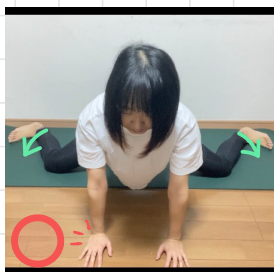
9、内もも



ポイント ヒジでひざを軽く広げる

両脚同時が難しければ、
片脚ずつでも

10、内もも2



ポイント ひざは辛すぎない範囲で
伸ばす
(曲げきっていると内ももに
効きにくい)



肘じゃなく手をつく

11、太もも



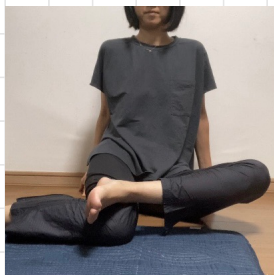
ポイント 下の脚はしっかり曲げる

腰を反らない

手が届かなければ
タオルを使う



12、お尻の深部



ポイント なるべくお尻は床から浮か
せない
(膝が床に付かなくてもOK)

