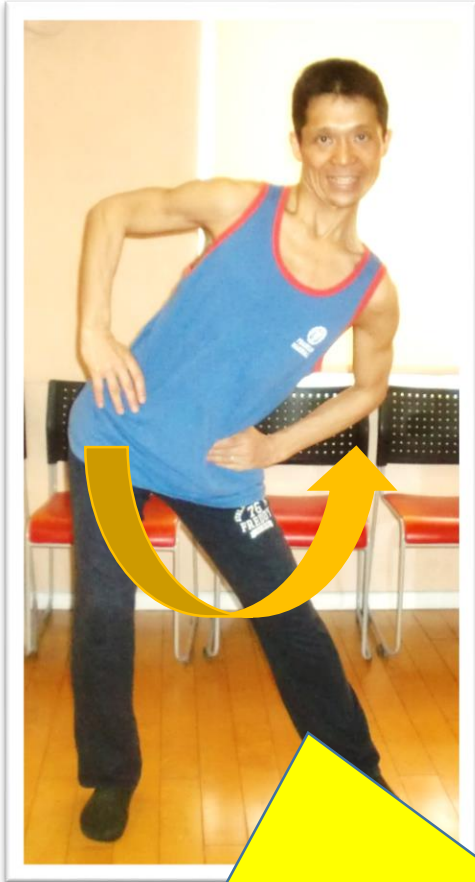


自宅で簡単にできる運動②

【腰回しの運動】



腰を大きく回す運動です。

腰の硬直を予防します。

①足を肩幅くらいに広げます。

②両手は骨盤に置きます。

③円を描くように、ゆっくり大きく回します。

左右5回ずつ、気持ちよく回しましょう。