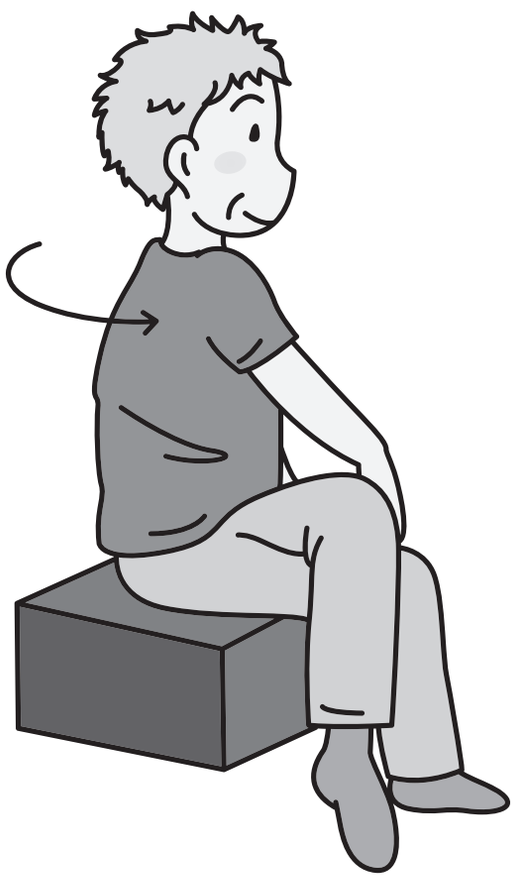
今日のミニリハ

体幹のストレッチ



【ルール】

①足を組みます
②上に組んだ足の膝の外側へ両手を
　持っていきます
③体をストレッチするようにひねります

【ポイント】

痛みのない範囲で行います。
腰がいたい方は悪化するおそれもあるので、十分注意して行ってください。
転倒には十分注意しましょう。

目的・効果	体幹筋のストレッチ、体幹の可動域の改善