

立ち座りから骨盤を安定させるロールスピンエクササイズ

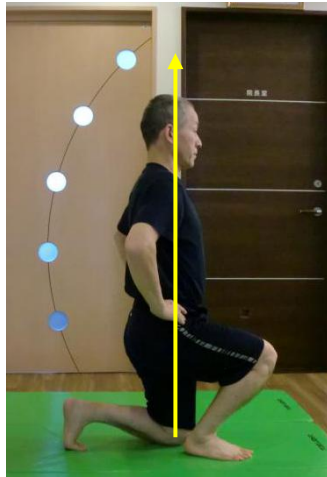
準備 きれいな正座をします。かかとと坐骨がつくように正座します。



①



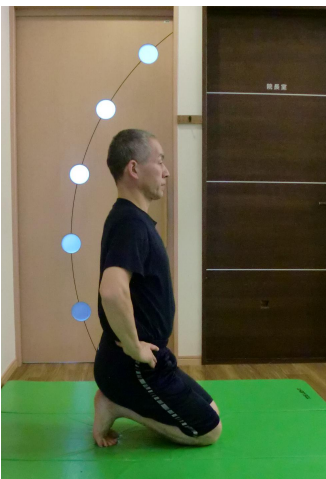
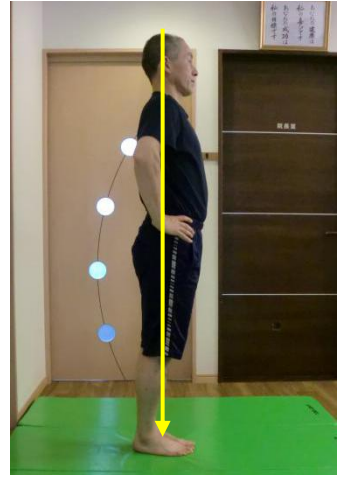
②



③



④



- ① かかとをそろえて、肛門をしめます
- ② 頭から真上に上がるように両足に体重をかけます
- ③ 左右均等にふんばりながら上に伸び上がるように立ちます。
- ④ 中心軸で立ちます。右足、左足両方行います。