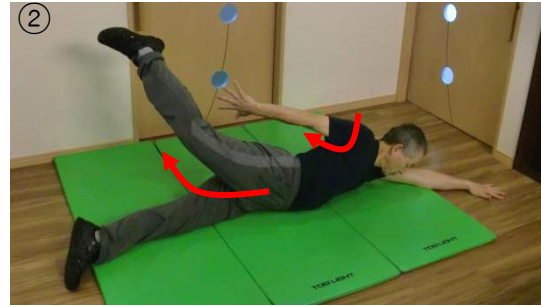
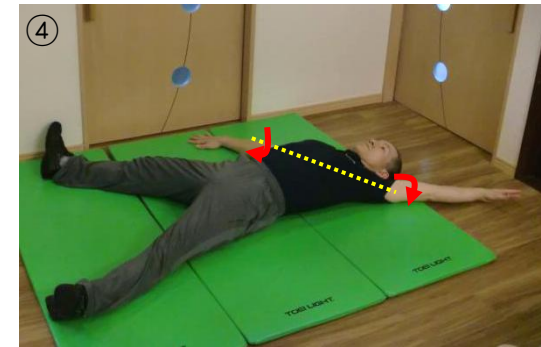


上半身と下半身の連動を高めるエクササイズ

その1



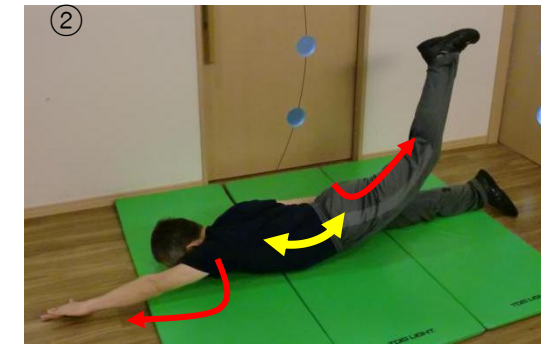
①うつ伏せで、肩を内に回しながら肩甲骨を下げる ②肩甲骨とお尻をしめ、右半身を伸ばす



③右半身の動きに引っ張られるように、指先を見ながら回転する

④右肩左肩を内回しにして伸ばし、肩甲骨と骨盤をしめる

その2



①両肩を下げて、内回しでうつ伏せになる ②左肩を横から伸ばし、お尻をしめて脚を伸ばす



③左股関節をガニ股をイメージして開くように外側に回す（※腰のそり過ぎに注意！）

④顔を右に向けながら両肩を内側に回しながら胸をはり股関節をさらに外回しにしめる