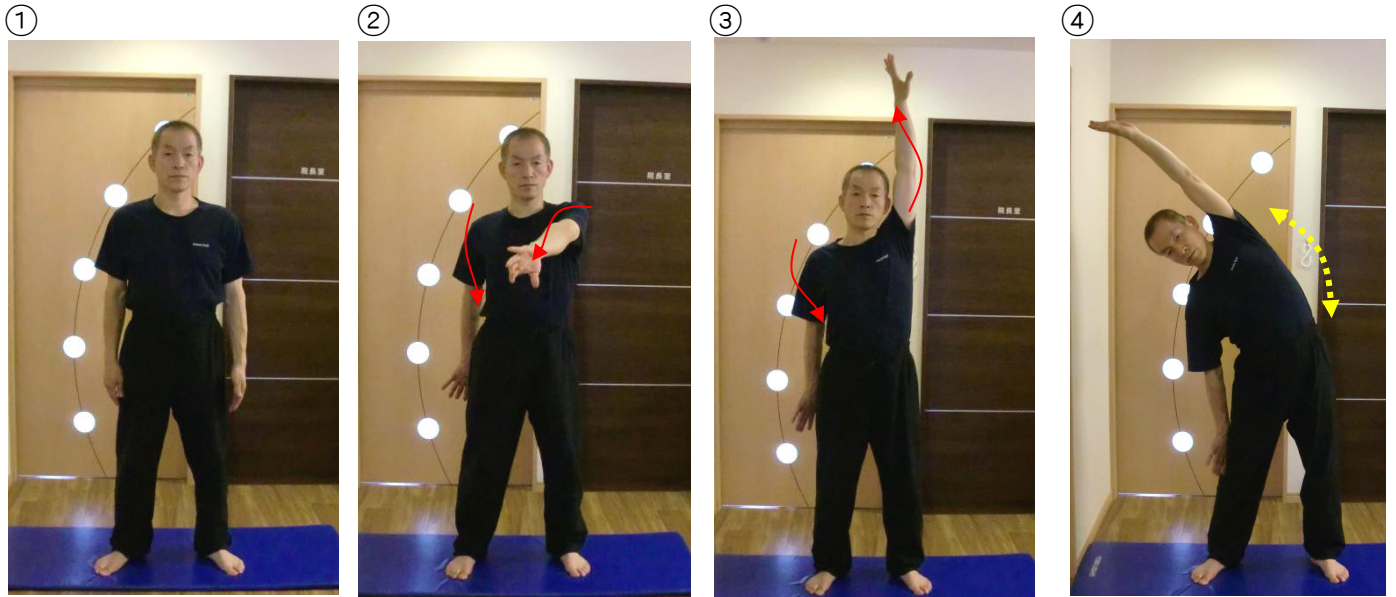


## 体幹を安定させ、肋骨のねじれを治すロールスピンエクササイズ

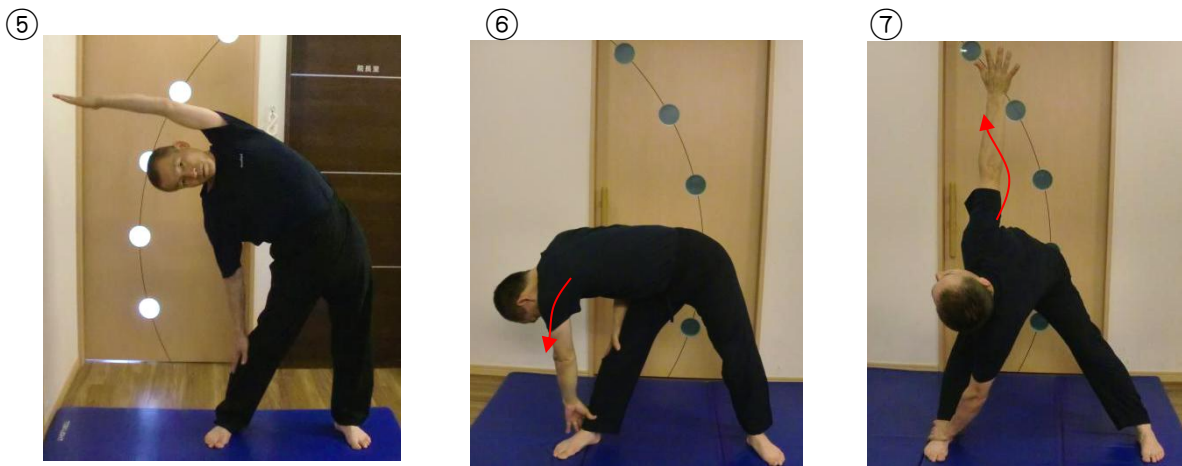
ヨガの三角のポーズをアレンジしています。



① 左右対称に立ちます。

② 右腕を後ろに回し、左腕を前に出して肩から内側に回します。

③④ 右腕を下に、左腕を上にも内側に回しながら、ゆっくりと伸ばします。



⑤ 右の股関節を意識して、さらに曲げます。

⑥ 首を右に回し背中を捻り左手で足首を握ります。

⑦ 両肩を内側に回しながら上下に伸ばし、天井を見ます。

⑧



⑨



⑩



- ⑧ 顔をゆっくりと横向きになり、首だけを動かして下を見ます。
- ⑨ 左手を左前に移動させて、さらに前屈します。
- ⑩ 両手を床について、最後に、息を吐きながら頭をさらに曲げます。