

深い呼吸で全身が活性化

腰痛の改善にも効果的

だるさが軽減

たいそく

体側を

伸ばそう！

- ①両足を肩幅に開いて立ちます。
- ②両手を上げて、右手の先を左手でつかみます。
- ③息を吐きながら上体を左に倒し、右の体側を伸ばします。
- ④息を吸いながら上体を戻し、体を上方向へ伸ばします。
- ⑤つかむ手を反対に替え、反対側も同様に行いましょう。

自律神経が整う