

腰・脚の疲れに

お尻のコリほぐしく腰痛予防. ヒップアップ! >

凹面上で坐骨にあたらないう左右に<10~20回>



お尻のコリほぐしと股関節ストレッチ

凹面上で両膝を開き左右に<10~20回>



腰のコリほぐしく布団・クッションの上で>

凸面上で腰のアーチにゆっくり腰を下げ揺する<10秒以内>

