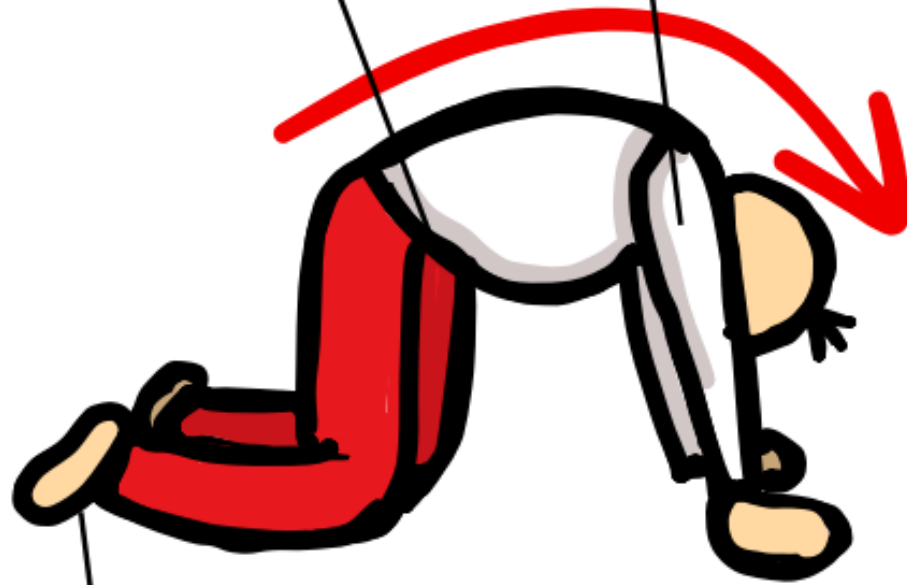


キヤットアンドドッグ

骨盤を後ろに倒して

背中を丸める

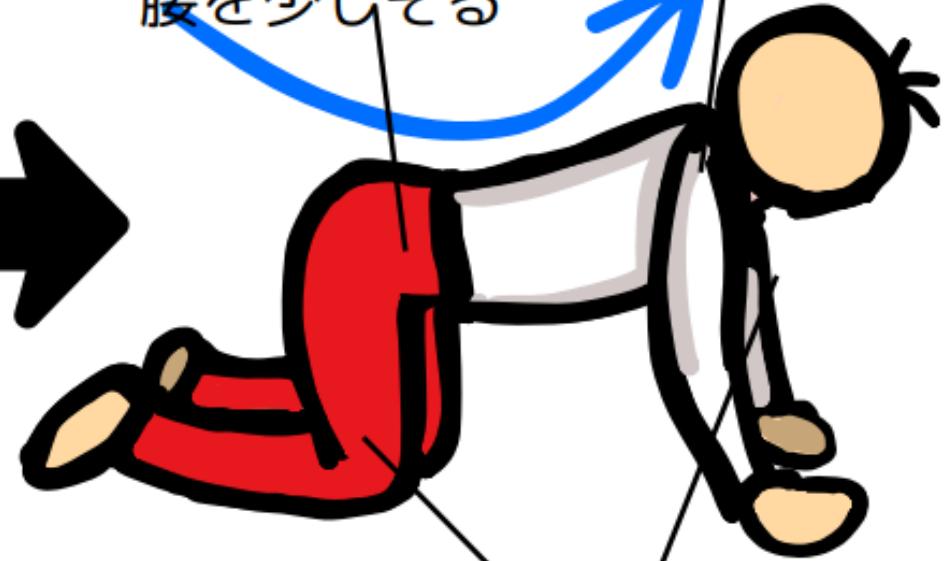
肩甲骨は外に開く



足は腰幅で足の甲はつける



骨盤を前に倒し
腰を少しそる



肩甲骨は背中
の中央に
寄せる

股関節の下に膝

肩の下に腕がくるように維持

ゆっくり大きく5回から。
痛みの無い範囲で、背骨全体で動きます。
毎日続けてみましょう。