

からだをゆるめる 10 のステップ

うしろそり

1 鎖骨こすり 片側 20 回

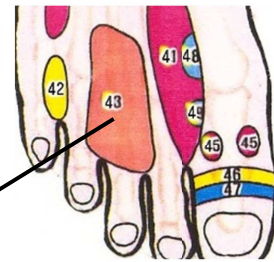
2 骨盤反発
7 秒×3 回



3 胸の反射区
片足 10 回

4 わきもみ
片側 20 回

5 首のうしろ反発
7 秒×3 回



43 胸



前屈

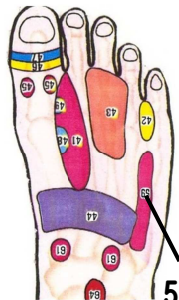
1 ハムのばし (ハム: ハムストリングス=ももの後の筋肉)
片側 20 秒

2 ひざ曲げハム反発
7 秒×3 回

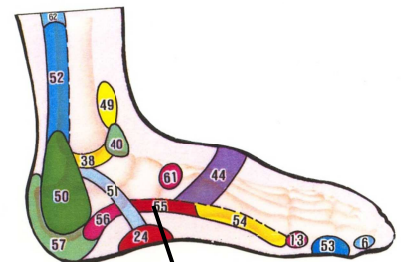
3 だんごむし
20 秒以上

4 腰椎の反射区
片側 10 回以上

5 肩甲骨の反射区
片側 10 回



59 肩甲骨



55 腰椎