

32.内臓絞り足伸ばしバージョン



- 1.仰向けになり、足を伸ばしてつま先を揃えます。
- 2.丹田を意識してお腹を引っ込めます。
- 3.お腹をロールアップします。
- 4.骨盤を後傾します。自然の膝が浮いてきます。
- 5.この状態で20秒キープし3セット行います。