

3. 反り腰の治し方：正しいストレッチで腰痛改善と美ボディメイク



1. 仰向けに寝て、膝を立てた状態で両膝を抱え込みます。
2. 息を吐きながら、膝を小刻みにバウンドさせるイメージで軽く引き寄せます。
3. もう一つの方法として、膝を抱え込んだまま腰をベッドにしっかりとつける状態でキープします。

