

# ジワジワ前屈使用法

## 前屈



姿勢を正してイスに座る。

※腰が痛い方は無理をしない



大きな呼吸をしながらゆっくりと上体を前に傾ける。

※足は曲がってもOK。  
※10秒～20秒間を目安に。  
※呼吸は止めない。



上体を傾けた軌道をたどるようにもとの姿勢に戻して数回繰り返す

## 腹筋



イスにしっかりと座り、前屈台に足をしっかりと固定する。

※腰が痛い方は無理をしない。



前屈台に膝をしっかりと固定した段階で上体をゆっくりと後ろへ傾ける。

※呼吸は止めない。



おへそを覗き込むようにしながら倒した上体をゆっくりと起こしていく。

※呼吸は止めない。

## 下半身ストレッチ(太ももの後ろ)



台の上に足をのせて上体をゆっくりと前に傾けていく。

※呼吸は止めない。  
※反動をつけずにゆっくりと行う。  
※10秒～20秒間を目安に。