

## 前屈がしにくいとは



各個人によって異なりますが、まず指先が床につくよう目指してください

(運動例として)

足関節を柔らかくするのを目的とした足首の8の字ゆらし

膝関節の8の字ゆらし

骨盤腰椎の8の字ゆらし

べこちゃん体操による脊椎の8の字ゆらし