

## 2 片脚をもう片方の脚にのせる

片脚をもう片方のひざの上にクロスするように組む。



## 3 のせている脚のひざを傾ける

傾けながらお尻がツーンと引っ張られるような感じがしたら、そこで10秒キープする。反対側も同様に。

KEEP  
10 秒



ほぐし

1

お尻の後面をほぐす

ボールを使ってお尻の後面にある筋膜を伸ばしていきます。伸ばすと、お尻から脚にかけてツーンという感覚が走ります。

## 1 お尻の下にボールをおいて座る

右のお尻の下にボールをおいて座り、後ろ手をつく。

