

肩こい体操



× 反り腰

× 猫背

○ 正しい姿勢

ポイント

- ・正しい姿勢で行う
- ・ゆっくりと自然に呼吸をする
- ・反動や勢いをつけない
- ・伸ばしているところを意識す

首の体操

◆前に傾ける (5回程度)



- ① 息を吐きながらゆっくりと頭を前に傾ける
② 息を吸いながらゆっくりと元に戻す

◆左右に傾ける (5回程度)



- ① 息を吐きながらゆっくりと頭を右(左)に傾ける
② 息を吸いながらゆっくりと元に戻す

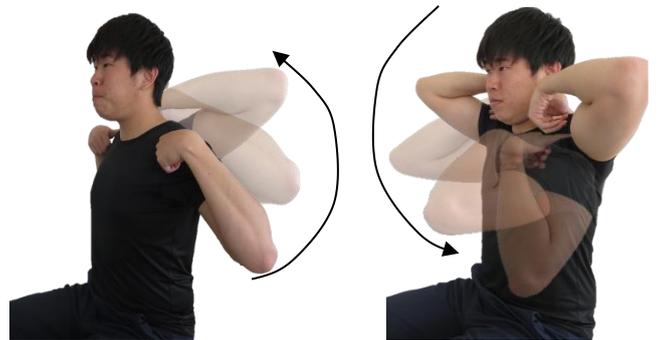
肩の体操

◆上下に動かす (10回程度)



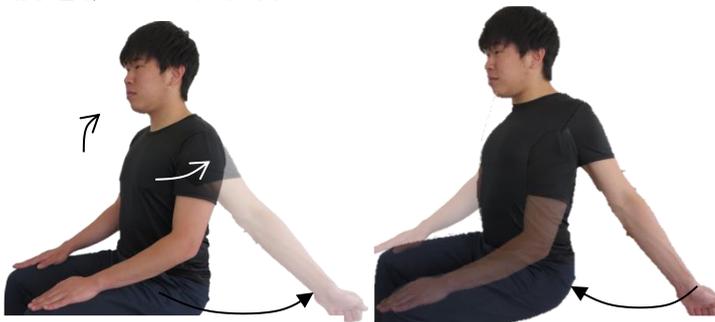
- ① 息を吐きながらゆっくりと肩を持ち上げる
② 息を吸いながらゆっくりと元に戻す

◆前後に回す (10回程度：前後)



- ① 軽く肘を曲げゆっくりと肩を前後に回す

◆胸を張る (10回程度)



- ① 息を吸いながらゆっくりと胸を張る
② 息を吐きながらゆっくりと元に戻す

◆肘を伸ばす (10回程度)



- ① 両手を組んで大きく息を吸う
② 息を吐きながらゆっくりと肘を伸ばし背中を丸める