

★家で毎日する運動④★

①首のストレッチ

前→右→左の順に

各20秒ずつ



手は床につける

②肩の上げ下げ

10回



耳のそばまでしっかり持ち上げストンと下げる

③肩回し

・前回し 10回

・後ろ回し 10回

肘の先で大きく円を描くように回す

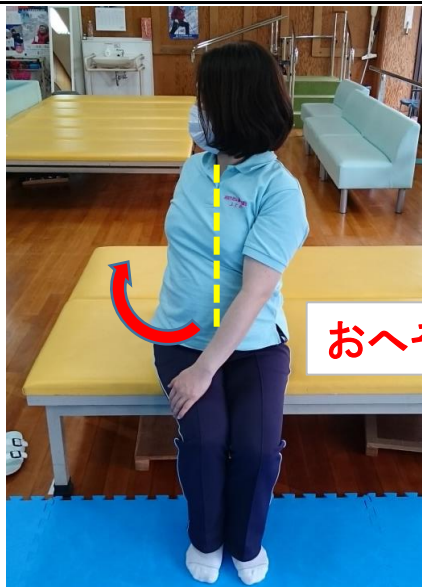


肘が背中の中の後ろを通過

④体捻じり

20秒キープ

左右5回ずつ



おへそから捻じる

⑤足首まわし

・右回し10回

・左回し10回



⑥付け根前伸ばし

左右20秒

手はテーブルに置く
か手すりを持つ

背中真っ直ぐ
前に倒れない



⑦四つ這いからのお尻さげ 5回

