

※① まずは椅子に浅く腰を掛けます。

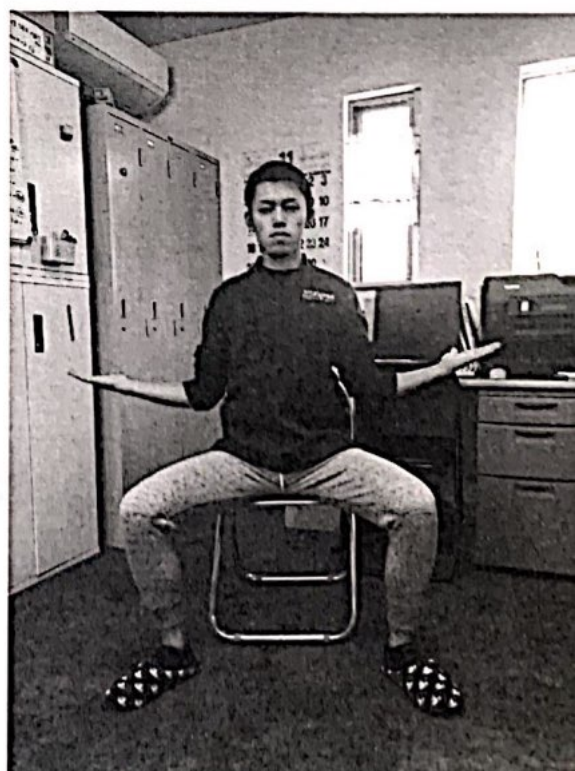
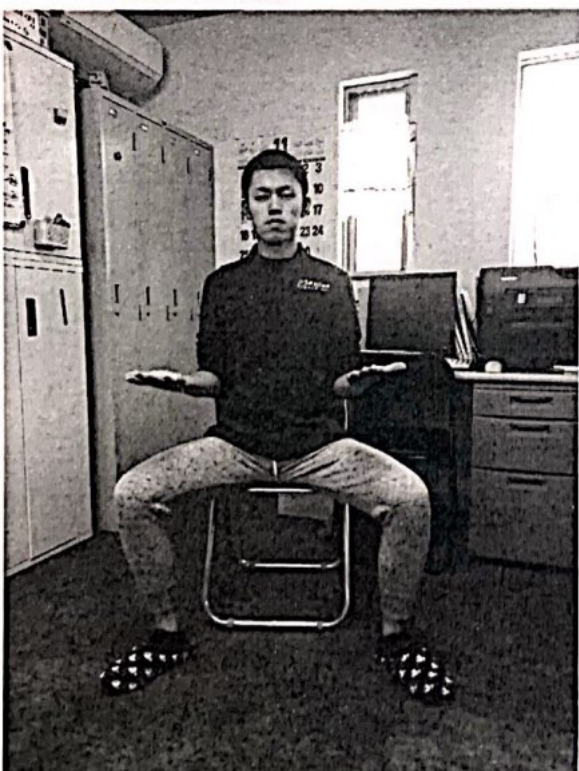
(この運動中はできる限り背もたれは使わず、浅く腰を掛けて、他の運動も実施してください)

② そして天井の方向に頭が引っ張られるように背中を伸ばします (左の写真)

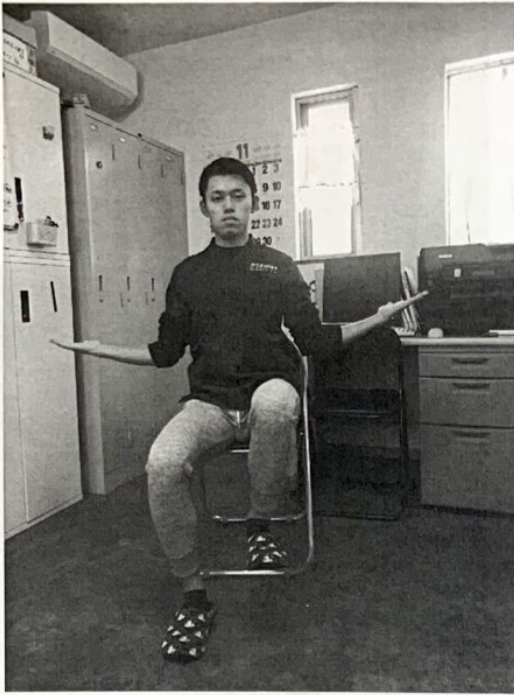
③ 次に頭の位置は変えずに背中を丸めます (右の写真)

以降は②と③を繰り返します。

2、胸を張る体操

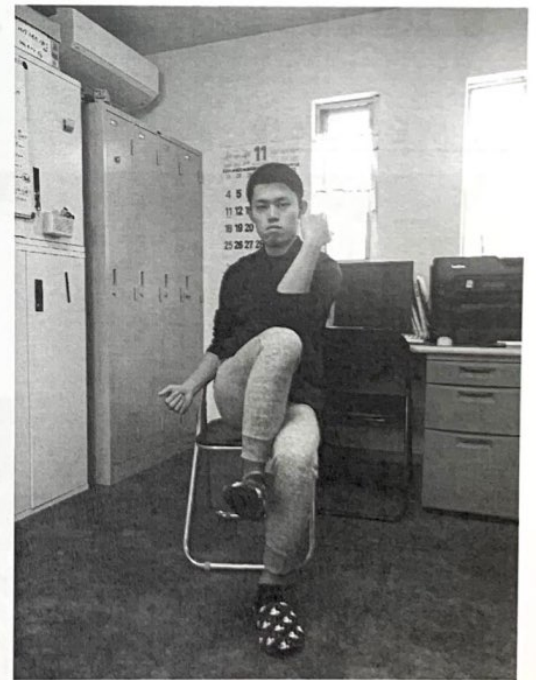
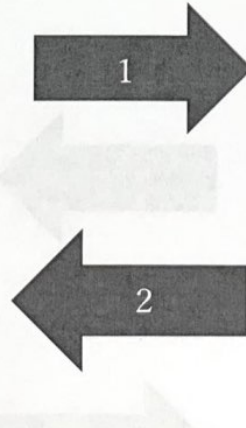
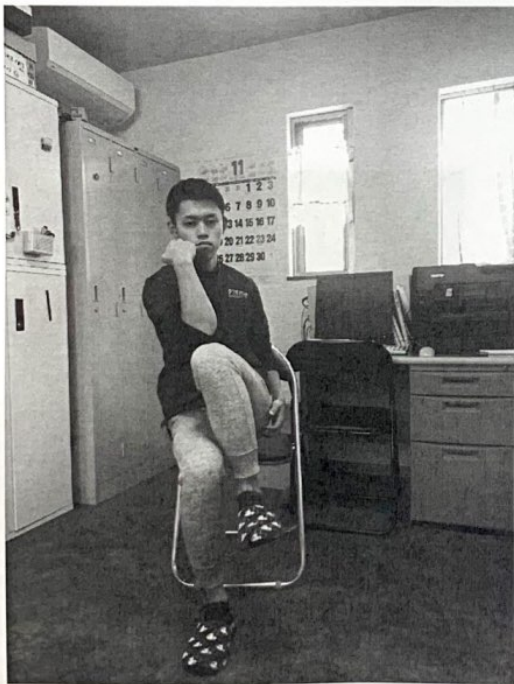


3、胸を張った状態での足上げ



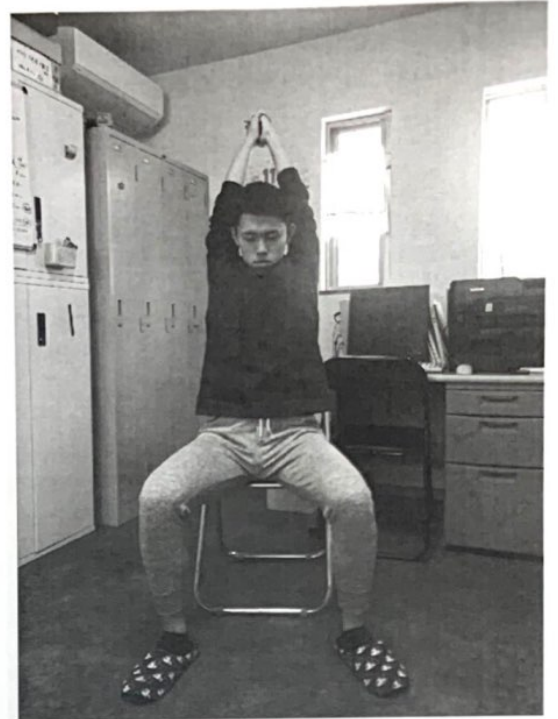
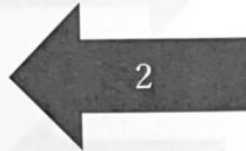
- ※① 2、胸を張る体操の右の写真（手を開いて、胸を張った状態）から左の足を挙げて5秒静止
 - ② 手は開いたまま、反対の足を挙げて、同じく5秒静止します
- 以降は①と②を繰り返します。

4、手と足のクロス



- ※① 右肘と左膝をくっつけます。そこで5秒静止。
 - ② 反対の左肘と右膝をくっつけます。同じく5秒静止。
- 無理にくっつけようとせずに、痛みのない範囲でできるだけ近づけましょう。
- 以降は①と②を繰り返します。

5、腕を挙げる運動 (背中の中の運動)

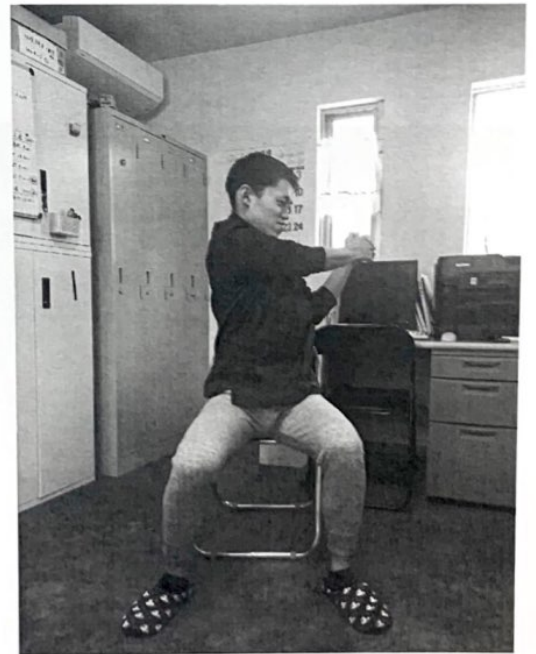
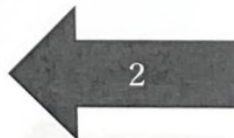
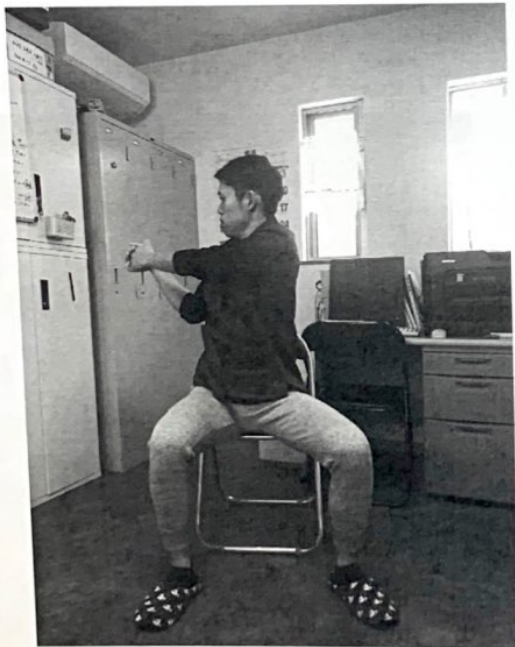


※① 手を前で組みます (左の写真)

② そこから組んだ手を上に挙げます (右の写真)

以降は①と②を繰り返します。

6、手を横に体をひねる運動

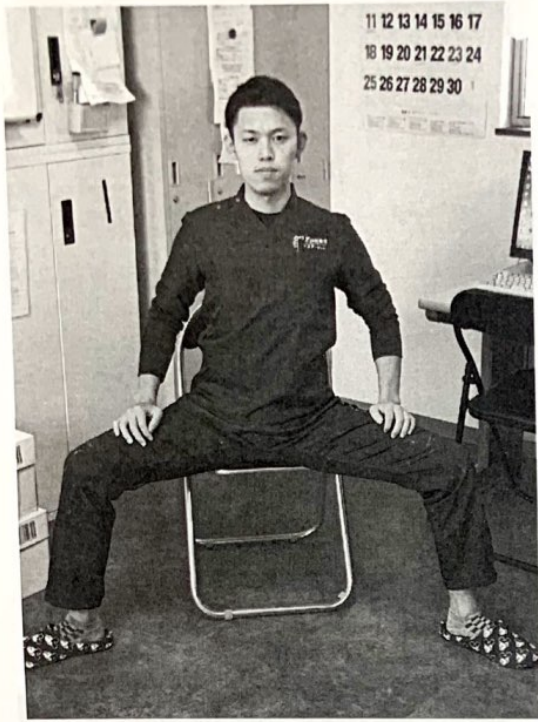


※① 5、腕を挙げる運動の胸の前で腕を組んだ状態から右側へ体をひねります。

② 次に反対側へひねります。

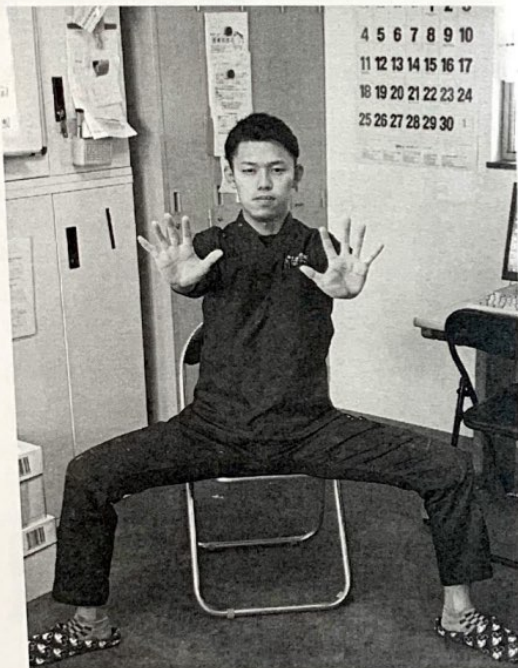
以降は①と②を繰り返します。

痛みのない範囲で無理をせず運動してください。



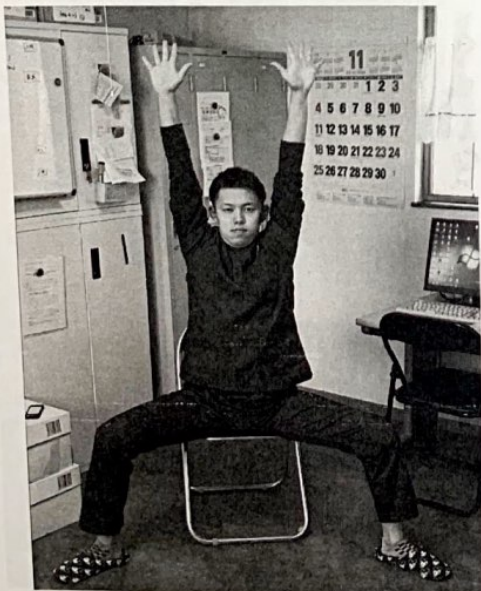
①

足を大きく開いて、
大きな姿勢で座ってください。



②

手を大きく前へ
大きく出してください。



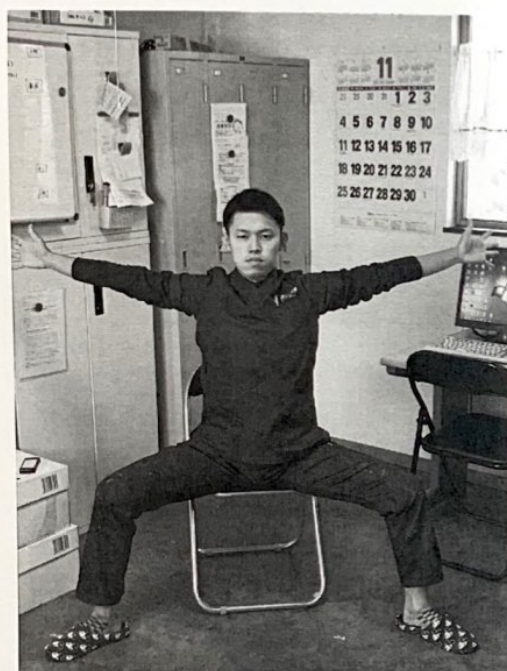
③

前に出している手を
上へ大きく挙げてください。



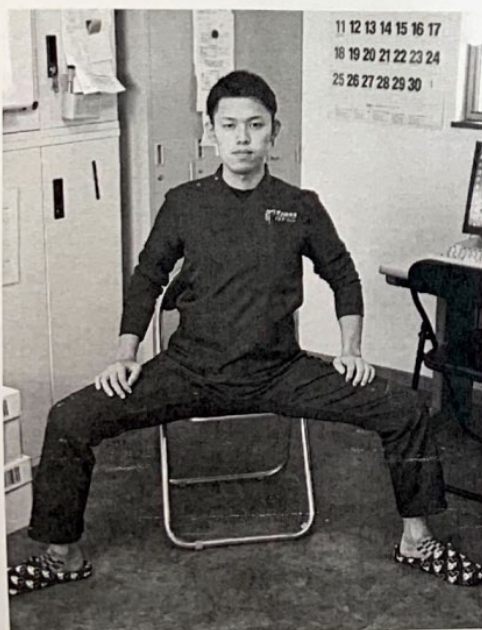
④

挙げている手を
大きく下へ下ろしてください。



⑤

下ろしている手を
次は大きく横に開きます。
ここで10秒間数えます！



⑥

パチンと音が鳴るくらい
手を太ももに乗せるように
大きく最初の姿勢に戻します。

2、側方から側方



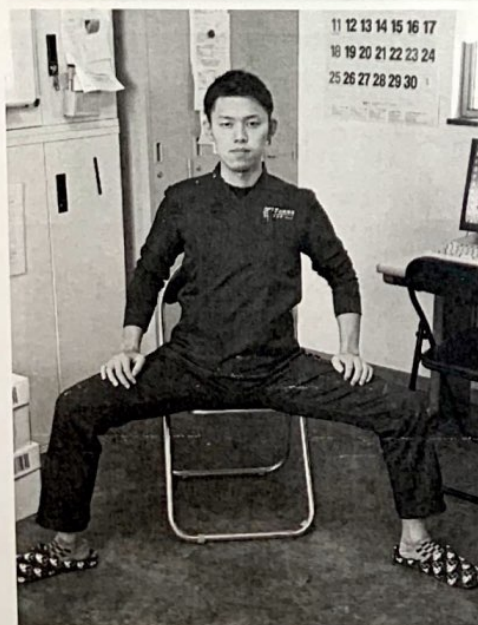
①

手を横に大きく開いた
姿勢でスタートします。



②

反対側に手を伸ばします。
足と手が離れるように
開いてください。



③

大きな姿勢に戻り終了です。