

バリッと元気体操

ストレッチ

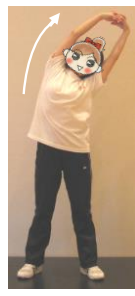
痛みのない範囲で行いましょう。
それぞれの動作を5回~10回、朝夕できるといいですね♪

①背伸び(左右1回ずつ)



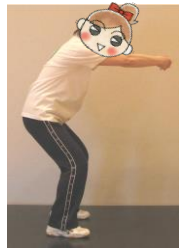
片足を
1歩前を出して、
背伸びする

②体側



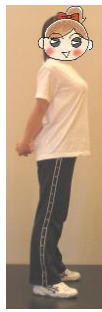
腕を上
に伸ばし、
そのまま体
を横にゆ
っくり倒す

③腰



おへそを
ひっこめて、
腰をまるく
する

④胸



手を後ろ
で組んで、
足は肩幅
程開き、
胸の筋肉
をしっかり
広げる

⑤肩まわし(左右2回ずつ)



片方の肩
を前から
後ろにゆ
っくり大
きく回す

⑥もも前面



片足を後
ろにまげ
て、もも
の前側を
伸ばす

⑦ふくらはぎ



片足を一
歩後ろに
引いて、
ふくらは
ぎを伸ば
す

⑧下肢裏側



片足を前
に伸ばし
、後ろ足
の膝を曲
げる

自分の好きな曲に合わせよう！

