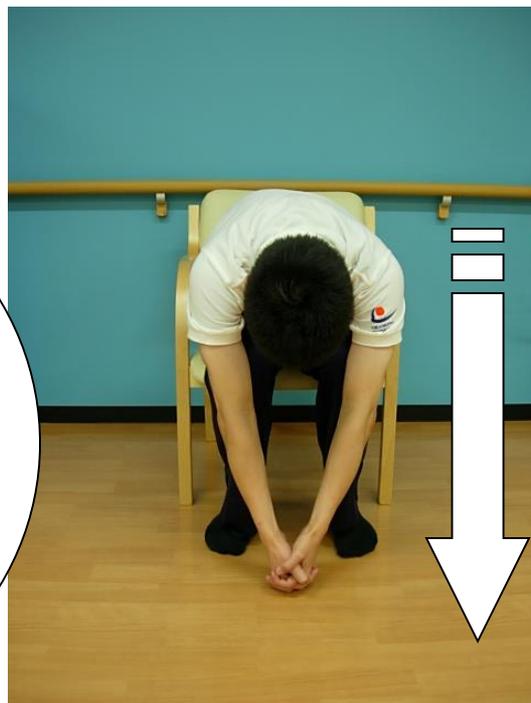


C-1 体を前後に曲げ伸ばしする運動



息を
吸いながら
～
背筋を
伸ばしま
す！

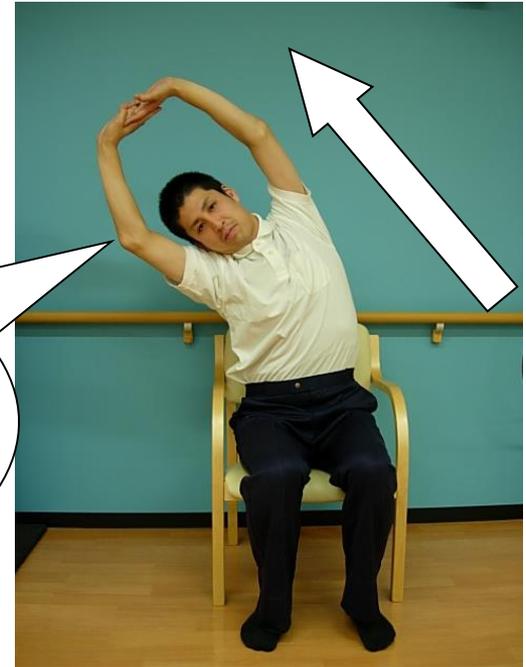


- ①手指を組み、手のひらを上にして両手を挙げ、天井を見ながら背中を伸ばします。
- ②その後、両手を足に付けるようにして体を前に曲げます。

C-2 体を横に曲げる運動



わき腹を
伸ばしま〜す。



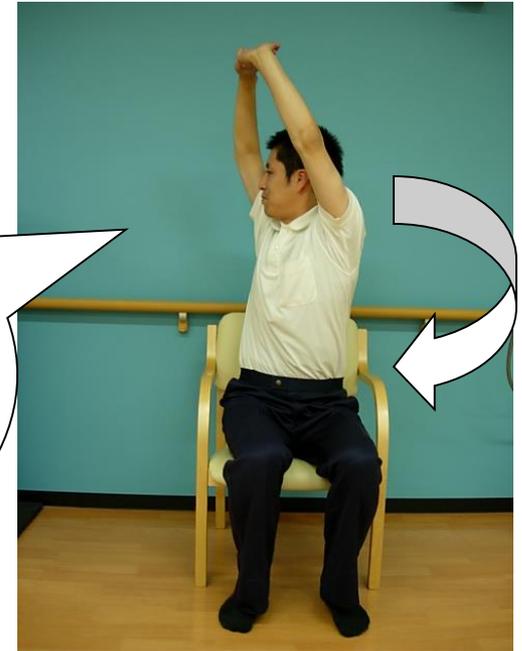
- ①手指を組み、手のひらを上にして両手を挙げ、天井を見ながら背中を伸ばします。
- ②体を左右に倒してわき腹を伸ばします。

*この際に横に体を倒し過ぎて転倒する危険性がありますので注意してください。

C-3 体を横にひねる運動



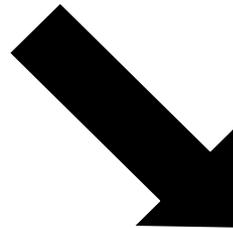
体をネジネジ
ひねって
いきます☆



- ①手指を組み、手のひらを上にして両手を挙げ、天井を見ながら背中を伸ばします。
- ②体を左右にねじります。

* この際に腰は一緒に回さないように注意してください。

C-4 横になって体をひねる運動①



顔は上を向いて
肩が浮かないよう
に腰をひねります。



- ①横になり歩いているように右脚を前に、左脚を後ろに動かし、体の上半身を後ろに反らしてください。
- * その際にそれぞれの上半身を脚と反対方向に動かせばより効果的です。

C-5 横になって体をひねる運動②



上半身と下半身が
痛みの無い範囲で
ひねってください。



- ①横向きになり歩いているように左脚を前方、右脚を後ろに動かし、体の上半身を後ろに反らしてください。
- ②その後、左脚を後ろに、右脚を前に動かし、上半身を前に傾けてください。

C-6 横になって体をひねる運動③



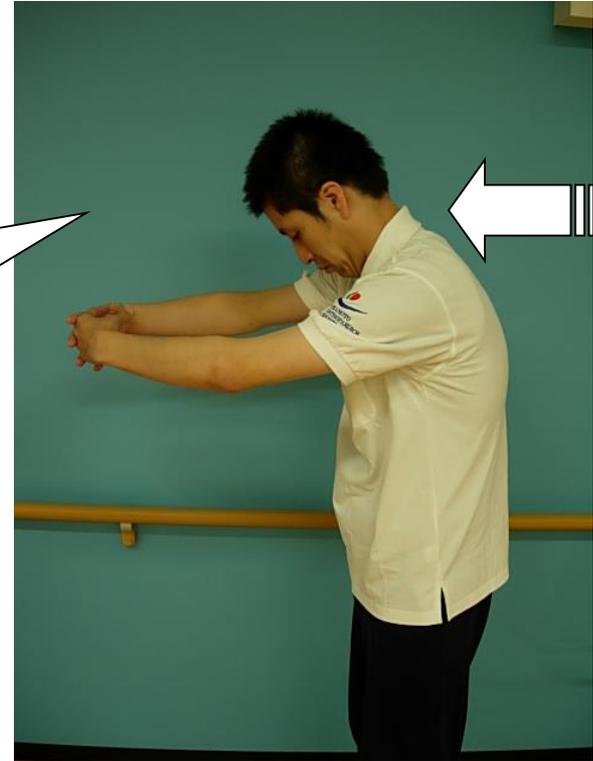
勢いをつけずに、
膝を倒しましょう。



- ①上向きに寝て両膝を半分に曲げた姿勢になります。
- ②その後、下半身を左右に倒します。この際に肩が浮き上がらないようにしてください。

C-15 背中ストレッチ

両手で組んだ
わっかの中に頭
を入れる感じで
背中を丸めます。

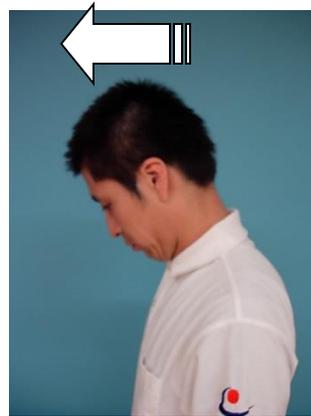


- ①両手を組み、息を吐きながら手をできるだけ前に突き出します。
- ②同時に背中を丸めます。

C-23 首のストレッチ



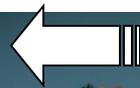
手で首を
横に引っ
張ります。



前後に
曲げます。



指であご
を後ろに
押します。



指であご
を後ろに
押します。



①首を前後・左右・斜め前・斜め後ろ方向に、息を吐きながらゆっくりと曲げていきます。

* 痛みのない範囲でおこなってください。