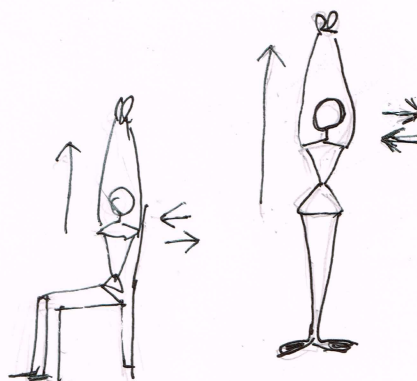


思い出した時に行うストレッチ

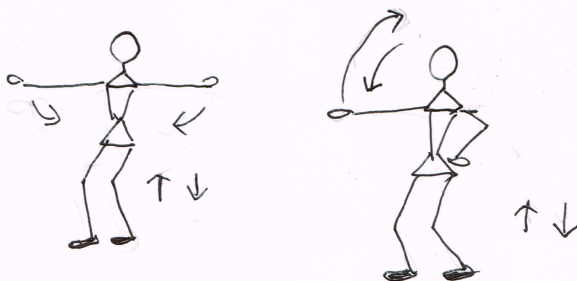
1 上体を伸ばす運動

手を組んで肘を伸ばし肩の位置を横に動かす、7・8回
息を吸い、吐きながらお臍の下あたりから上体をゆっくり伸ばす。
息を吐ききって、ストンと落とす
(椅子に座っても、立って行っても良い。)



2 腕をまわす運動

足を平行にして立ち、両膝を曲げ伸ばししながら腕をまわす---16回
続けて、片腕を腰におき、反対の腕を後ろから前--4回、前から後ろ--4回
まわす。左右2回ずつ



3 椅子の背もたれを使った運動

- 1- 背もたれに手を伸ばしておき、上体が床と平行になる位置に立つ。
(足は腰の幅にして平行にする。) 肩の位置を4回早く上下して
動かし、長く静止する。2回繰り返す。
- 2- 背もたれに手を置き、両足をそろえて立つ。片足を一足分前に出し
前足のつま先を上げて、息を吐きながら後ろに体重移動し両膝をそろえる。
息を吸って体重移動して、前の膝を曲げる、後ろの膝は伸ばす。
この動きを4回繰り返す。足を入れ替えて同じように4回動かす。

