

室内でできる簡単な運動 (椅子に腰掛けて)

～両足をしっかり床につけ、背もたれに寄りかからないように、椅子に座ります～

- * 両手を上に上げながら鼻から息を吸う、
両手をゆっくり降ろしながら口から息を吐く。
深呼吸



- * 両手を前に伸ばす
両手を上に上げ伸びる
両手を横に広げる



- * 肘の曲げ伸ばし
肘を曲げて胸がグー、
肘を伸ばして前がパー



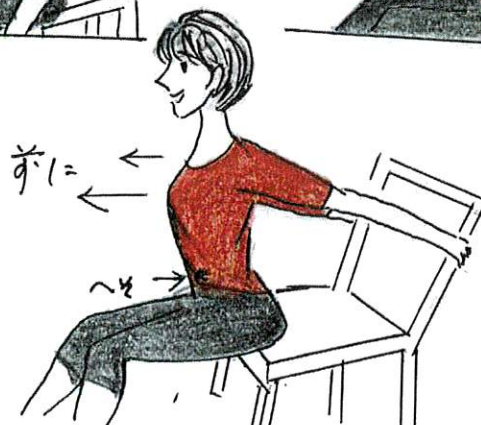
- * 体側伸ばし。
片手椅子を持ち、片手は耳の横に上げ、
斜め上の方に伸び、体側を伸ばす。
反対の方も



- * 背中伸ばし
両手を組んで、息を吐きながら
前に伸ばす。
目線は自分のおへそを見る感じ。



- * 胸伸ばし (椅子に浅く座る)
両手で椅子の背もたれをつかみ、
胸をゆっくりと前につきだす。
(そのまま10かぞえる)



つま先かかと

*両手は椅子の脇を持って座る。

かかとは床につけ、つま先をゆっくり
上にあげる。おろすを繰り返す。

・つま先上げ下ろし 10回

・かかとの上げ下ろし 10回

♪ い〜ち！に〜い！と声をだして

(声を出すことは息を吐いています)



*膝伸ばしで下半身を鍛える。

(太ももの全面を伸ばします。)

①・椅子に座り背筋を伸ばす

②・片方の膝をゆっくりまえに伸ばす

③・膝が伸びたら、つま先を上に向ける。

④・ゆっくり下ろし、元の姿勢に戻る。



*片足上げ、下ろし (大腰筋とお腹を鍛えます。)

・息を吐きながら、お腹を引っ込める

(背骨に向かって、おへそをギュッと押し込めるような感じ)

・ゆっくりともともどす 5~10回

無理しないように！！

*片足上げ

・お腹を引っ込めて、片足上げ、下ろし 5~10回

ゆっくりの上げ下ろし

反対足も同じように！！

