

①



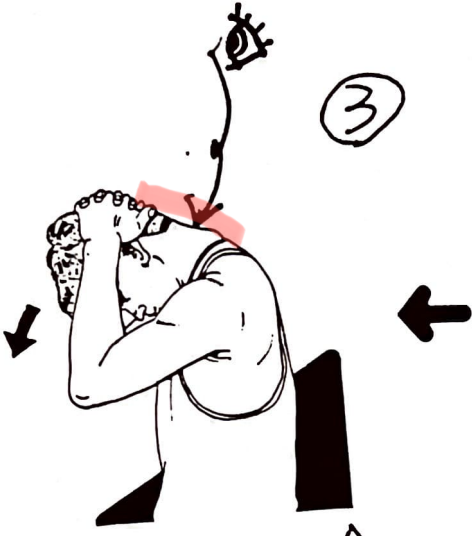
両肩を肩の上に交差させて、
頭を引っさすようにしながら手
の平を合わせます。

②



ストレッチ1
伸ばしたときに息を吐くようにすると良
いです。

③



②

①

④

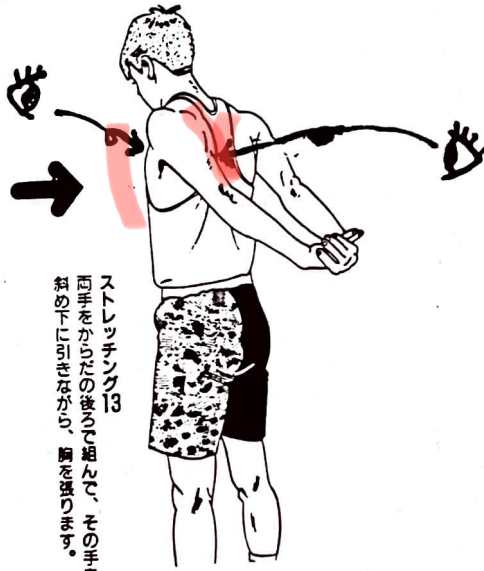


ストレッチ3
首の一方のサイドを伸ばしているとき、
そちら側の肩を下げると効果的です。

左右両方

③

⑤



ストレッチ13
両手をからだの後ろで組んで、その手を
斜め下に引きながら、胸を張ります。



⑥



ストレッチ32
あお向けに寝て、一方の脚をまたくよう
にしてもう一方の脚を床につけます。



⑦



左右両方

④

左右両方



⑧



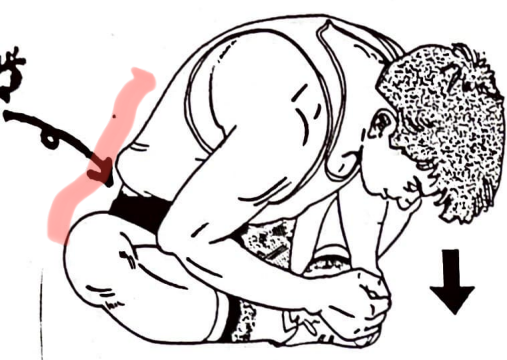
ストレッチング44
あお向けに寝たあと、片方の膝を両手で抱えて、顔に近づくまで持ち上げます。

左右両方

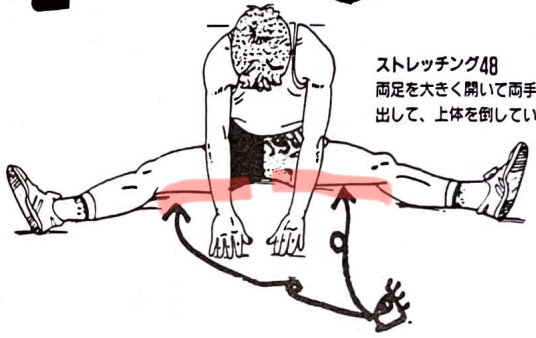
△5

ストレッチング47
頭だけでなく、背中全体を前に倒すようにしてまじまじ。

⑨



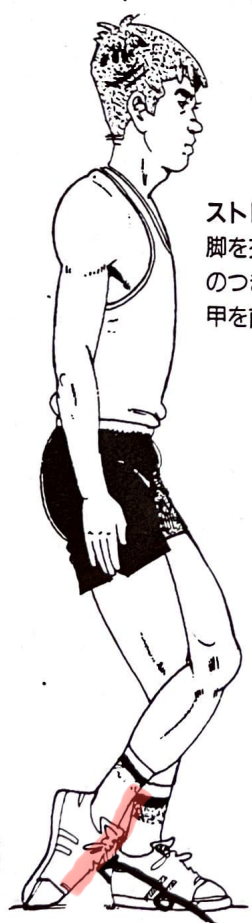
⑩



ストレッチング48
両足を大きく開いて両手を前にまっすぐ出して、上体を倒していきます。

△6

⑫

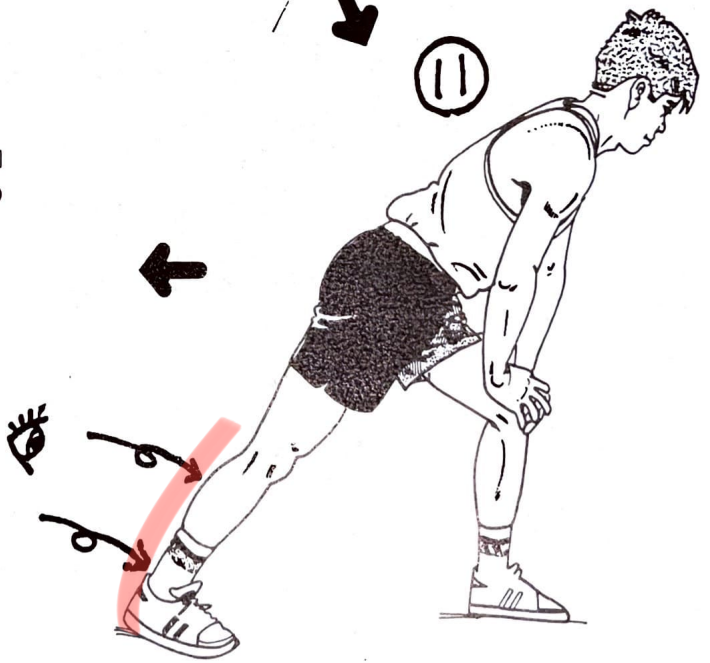


ストレッチング58
脚を交差させて立ち、前脚のつま先を折りながら足の甲を前に突き出します。

左右両方

△8

⑪



ストレッチング53
脚を前後に開き、両手を前脚の膝に当てて押します。左右両方とも行ないます。

左右両方

△7