

Step

3

胸～肩のストレッチ

1



2



胸を広げる

Step

4

肩のストレッチ

1



2



肘を伸ばす

1. 片腕を伸ばし、もう片方の腕で肘の辺りをつかまえる

2. 自分のからだへと腕を引き寄せる

コリ固まったからだを快適に ～上半身のストレッチ～

Step

1

体側のストレッチ



上半身を横に倒す

Step

2

腰～背中ストレッチ



息を止めないで

上半身を斜め前に倒す

※今月の運動は座って行ってもOK

※1ポーズ、15秒保持。①、②、④は左右行いましょう

医療法人 溪仁会

溪仁会円山クリニック

札幌市中央区大通西26丁目3番16号 ☎011-611-7404