

指ひっかけ体操(5秒×10回)

- 両手の指を引っ掛け、左右に引っ張り合う



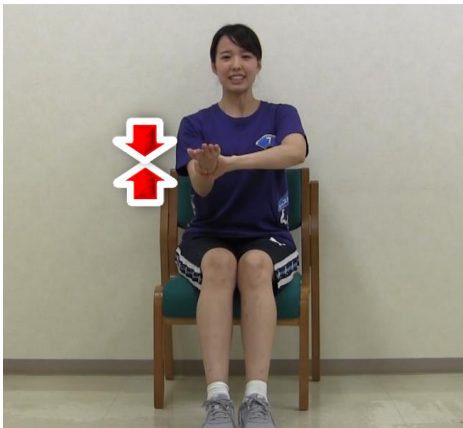
大胸筋の体操(5秒×10回)

- 手の平を合わせ押し合う



上腕の体操(5秒×左右各10回)

- 手の平を上に向け
反対の手で手首を握り、押し合う



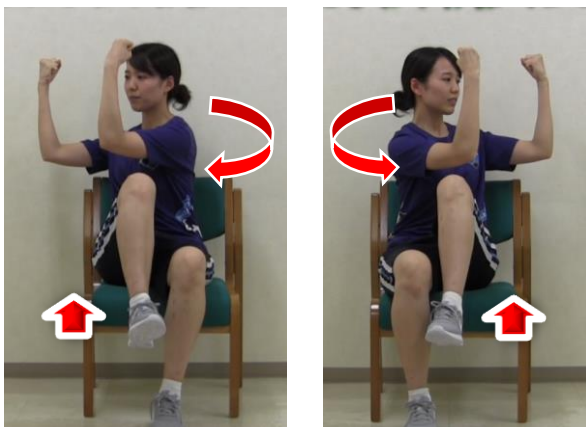
踵上げ・へそ覗き(5秒×10回)

- へそを覗き込むようにあごを引き
踵を上げながら腹筋を働かせる



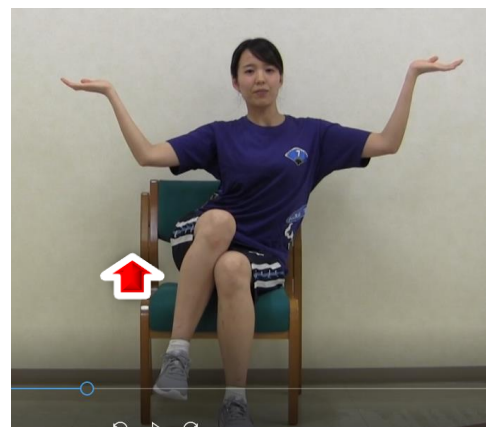
肘曲げ足上げひねり体操(20回)

- 肘を曲げ保持し、肘が反対側の膝に付くように
上体をひねり交互に膝を上げる



おしりあげ体操(左右交互20回)

- 左右のお尻を片方ずつ持ち上げる。
肩は水平を保ち骨盤を引き上げるようにする。



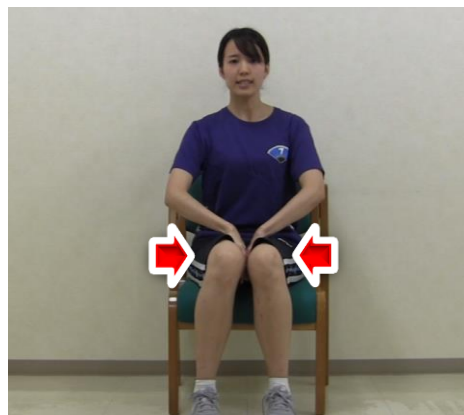
あしひらき体操 (5秒 × 10回)

- 足を握りこぶし1個分空けて座り、
両手で椅子の座面の横をつかみ、両膝をひらく



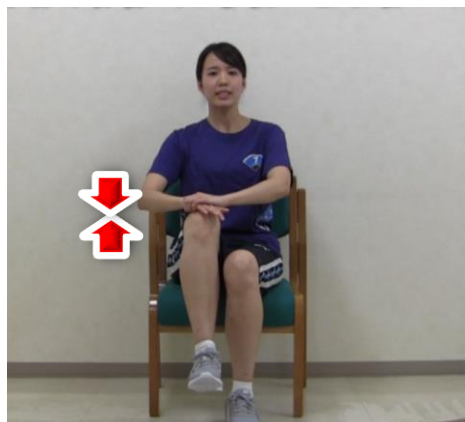
あしとじ体操 (5秒 × 10回)

- 足を握りこぶし1個分空けて座り、
両手を膝の間に入れ手を挟むように膝を押し合う



もも上げ体操 (5秒 × 左右各10回)

- 片側の太ももを持ち上げ、
上から両手でおさえるように力を入れる



つま先あげ (5秒 × 10回)

- 足を少しひき、つま先をあげます



膝のばし体操 (5秒 × 左右各10回)

- 足を交差させて足同士で押し合う

