

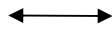
# からだをほぐす 準備体操 ①

トレーニングの前に行いましょう

石巻健康センター あいプラザ・石巻

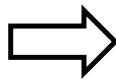
## 1 腕ぶらリラックス ☆前後に10回程度腕を振りましょう

腕の力は抜いて



膝の屈伸を入れながら行ないます

### 腕ぶらからばんざい 5回



痛みのある人はできる範囲で手を持ち上げてみましょう

## 2 肩ゆらリラックス 20回



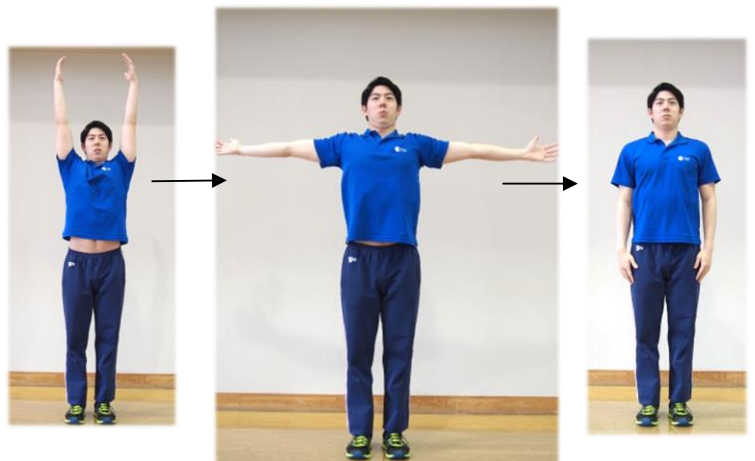
腕の力は抜いて

前からみた姿勢

横からみた姿勢

前かがみになり肩を上下(交互)に小さく揺らしましょう

## 3 深呼吸 3回



鼻から大きく息を吸って

口から細く長〜く、吐きましょう