

# からだをほぐす 準備体操 ②

石巻健康センター あいプラザ・石巻

## 4 背中ストレッチ 10秒



横からみた姿勢

前からみた姿勢

ボールを抱えるように背中を丸め、背中を気持ちよく伸ばします。目線は下げ、おへそを見るようにしましょう。

## 5 胸のストレッチ 10秒



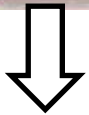
前からみた姿勢

横からみた姿勢

身体の後ろで手を組み、肩甲骨を寄せましょう。

★背骨から腰にかけて整える運動です

## 6 膝すりすり 10回



膝をかかえます



全身の力を抜いて膝をたてにすりすり♪

## 7 膝かかえ前後ゆらゆら10回



膝かかえキープ 10秒



膝を抱えたまま姿勢をキープしましょう👍