

# からだをほぐす 準備体操 ③

石巻健康センター あいプラザ・石巻

## 8 膝立て左右パタパタ 10回

膝立て左右たおしキープ 10秒

膝を  
そろえたまま



両膝を立てたまま  
左右に動かします。



左右  
交互に



片側に倒したまま  
姿勢をキープ！（左右両方）

## 9 太もも前側のストレッチ 10秒(左右)

横からみた姿勢



片方の足首をつかみ、  
お尻の方にひきつけます



膝が前に出ないように  
注意する！

※膝が曲がらない人は  
ズボンのスソを持つと楽です

足からみた姿勢

## 10 お腹のストレッチ 10秒



呼吸  
止めない

視線は  
前に

上体を  
そらす



うつ伏せから両手で床を押し  
お腹を伸ばすように、上体をそらせます。