

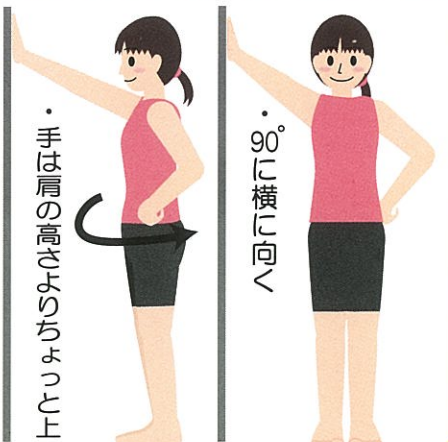
①ふくらはぎを伸ばす

20秒×1～3回



②肩と胸を伸ばす

20秒×1～3回



③股関節の動きをよくする

交互に10回



④首を伸ばす

20秒×1～3回



⑤体幹を伸ばす

20秒×1～3回



⑥臀部を伸ばす

20秒×1～3回



⑦太腿の後ろを伸ばす

20秒×1～3回



⑧太腿の前を伸ばす

20秒×1～3回



⑨背骨をほぐす

10回回



⑩指を伸ばす

20秒×1～3回



※呼吸はとめないこと。
※伸ばして気持ちの良いところでとめて20秒間行なう。
※痛みがある時は無理しないで下さい。

