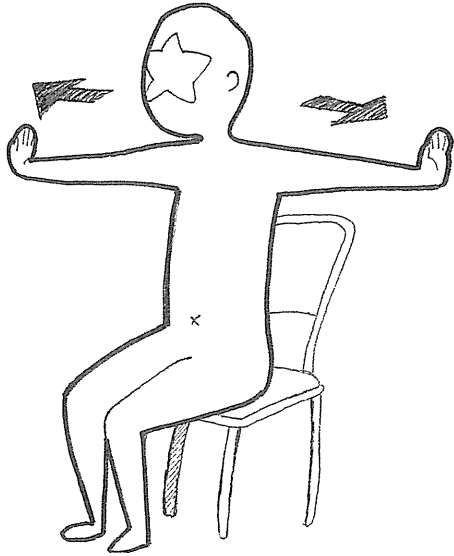


座ってできる!

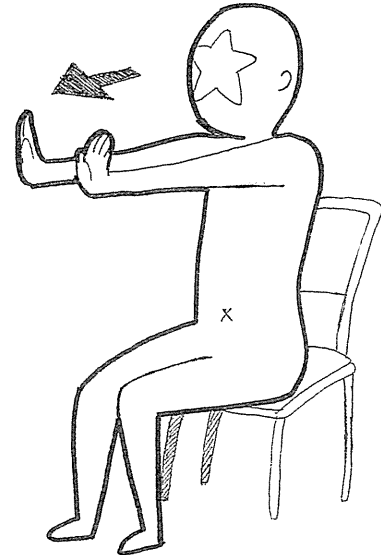
息楽★体操

運動の目安: ゆっくり 20 分程度かけて行う/毎日～週 3 回

①筋力 UP!



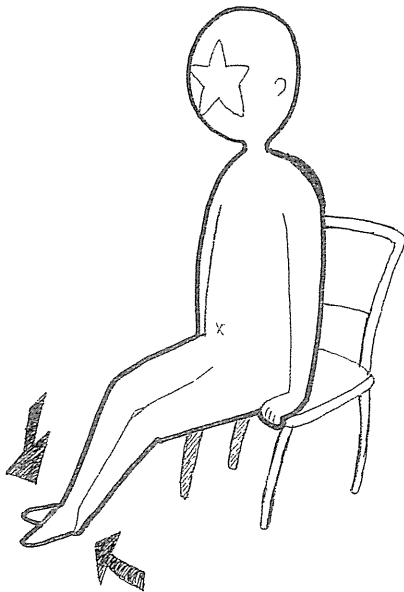
- ①椅子に座ったまま両手を横に伸ばす
- ②壁を手のひらで押すイメージでさらに伸ばす!



息をはきながら 6 秒間! × 10 回

- ①両手を前に伸ばす
- ②前に壁があるイメージでさらに伸ばす!

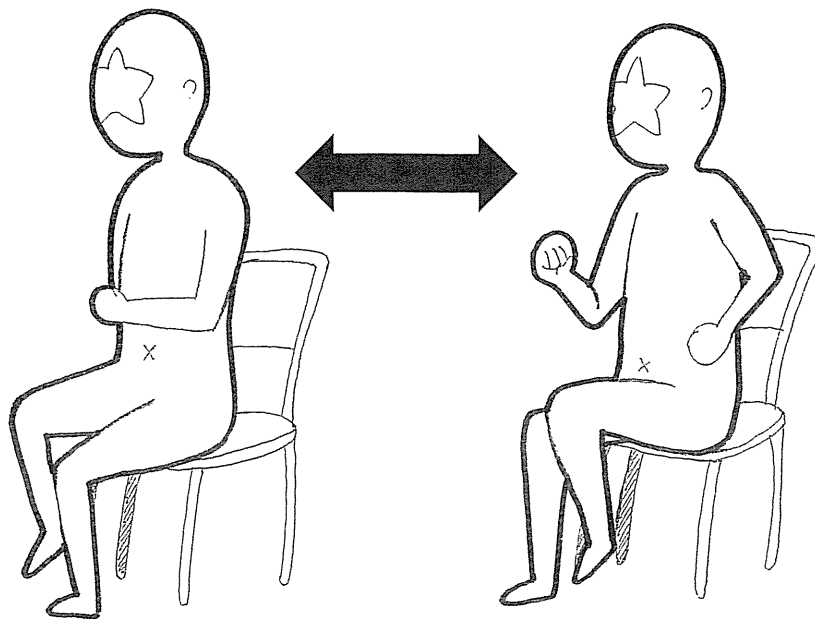
息をはきながら 6 秒間! × 10 回



- ①椅子のふちを手で握り、足首のところで左右の足を交差する
- ②上の足は下の足を押し下げ、下の足は上の足を押し上げる!
(お互いに力をいれっする)
- ③足を入れ替え繰り返す

息をはきながら 6 秒間! × 左右 10 回ずつ

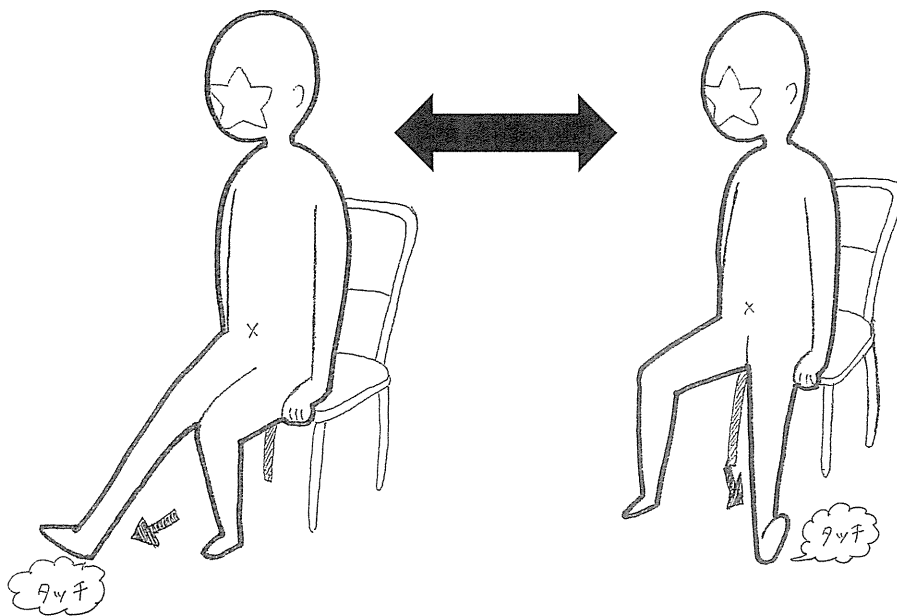
②持久力UP!



- ①椅子に浅めに腰掛ける
- ②肘を曲げ、しっかり振りながら足踏み!

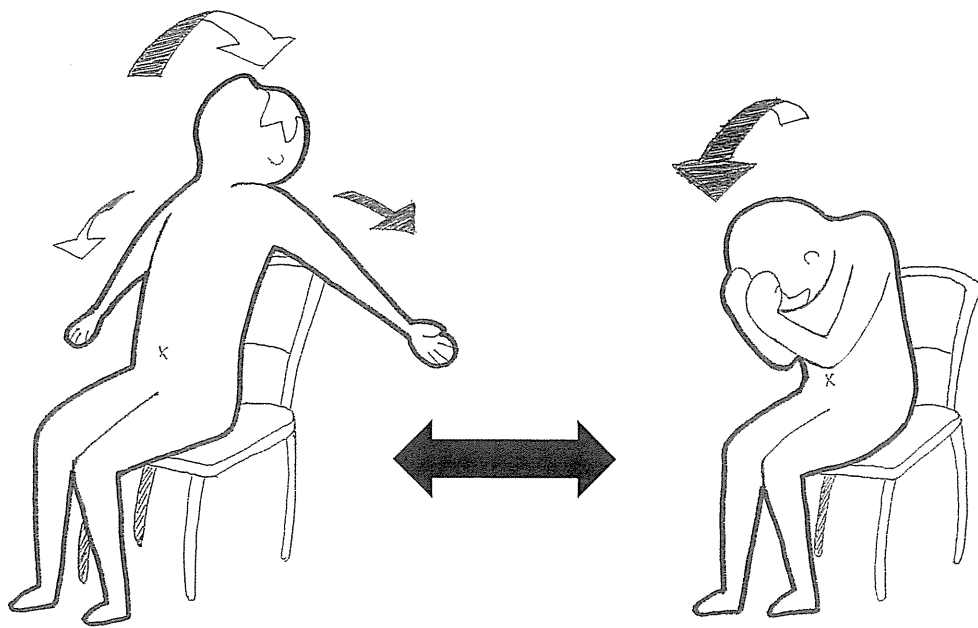
2 分間!

交互に連続して3セットずつ



- ①両手で椅子のふちを握り、椅子に浅めに腰掛ける
- ②片足の踵を斜め前に出し、床をタッチして元の場所に戻す!
- ③交互に繰り返す

③柔軟性UP!



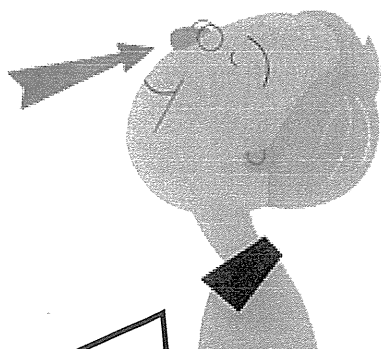
- ①腕を後ろに引いて、頭を後ろにそらし、胸を十分にそらす
- ②鼻から大きく息を吸う

- ③息を吸いきったら両肘を胸の前に持ってきて肘・手の内側を合わせる
- ④息を吐きながら、頭・背中を丸める

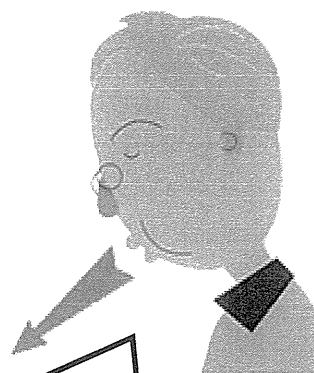
5回繰り返す

ポイント!

体操中、息は止めずに...



鼻から息を吸って



口をすぼめて息を吐く