

お腹すっきり体操

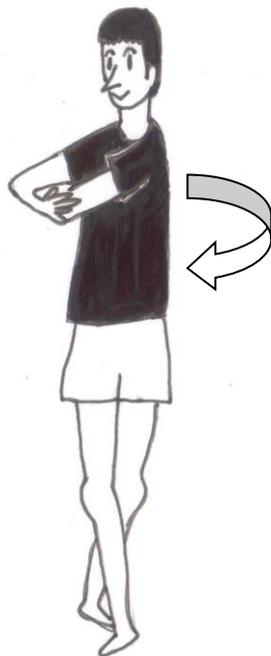
◆体側を伸ばす



①左足を前にだし、右腕を上げ、体を左に倒す。

☆左右の手足を反対にして同様に行う。(5回ずつ)

◆ねじる

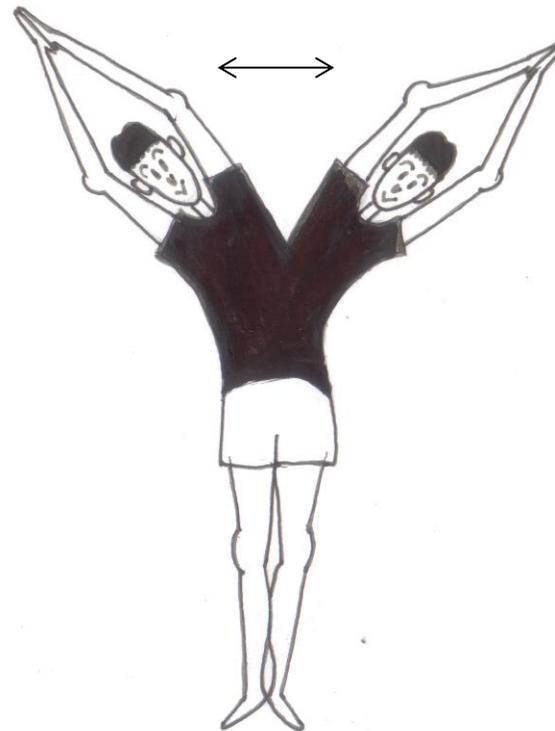


①右足を前にだし、胸の前で腕を組み、四角形を作る。

②腕の形を崩さずに、息を吐きながら右側に2回ひねる。

☆足とひねりを逆にして同様に行う。(5回ずつ)

◆ゆらす



かかとを上げ、腕を真上に伸ばし
上半身を左右に10回ゆらす。
曲げた時に息を吐く。

※安定しない場合は壁を背にして行いましょう。

◆上に伸びる



両手を真上に伸ばし、息を吐きながら腕を戻す。