

やるばい！ おむら元気体操 第2弾！



自宅でできる
運動メニュー

①リラクゼーション



肩の上げ下げ（8回）、手ぶらぶら（10回）
グーパー（10回）

②アキレス腱伸ばし



片足8秒間伸ばす（左右交互に2回ずつ）

③体のぼし



両手を組んでバンザイ、8秒間保つ（2回）
両手を組んで上げ、体を横に倒して8秒間保つ
（左右交互に2回ずつ）

④内また伸ばし



後ろに倒れない
ように！

ひざを曲げ、足を広げて8秒間保つ（2回）

⑤股・ひざ関節ストレッチ



横になってもできます

ひざを曲げて胸に近づけ
8秒間保つ（左右2回ずつ）

⑥体ひねり



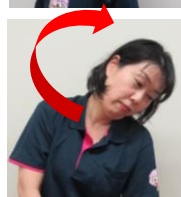
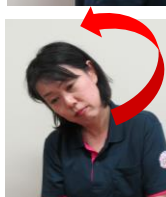
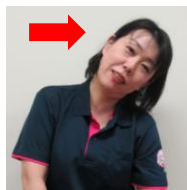
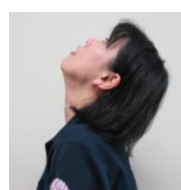
ひざを立てて、左右交互に体をひねる
（左右交互に5回ずつ）

⑦肩のストレッチ



うでを首に巻きつけ、反対のうででひじを
押して8秒間保つ（左右交互に2回ずつ）

⑧首のストレッチ



首を前、後ろ、右横、
左横に倒してそれぞれ4秒間
保つ（2回ずつ）
ゆっくり左右に回す（2回）