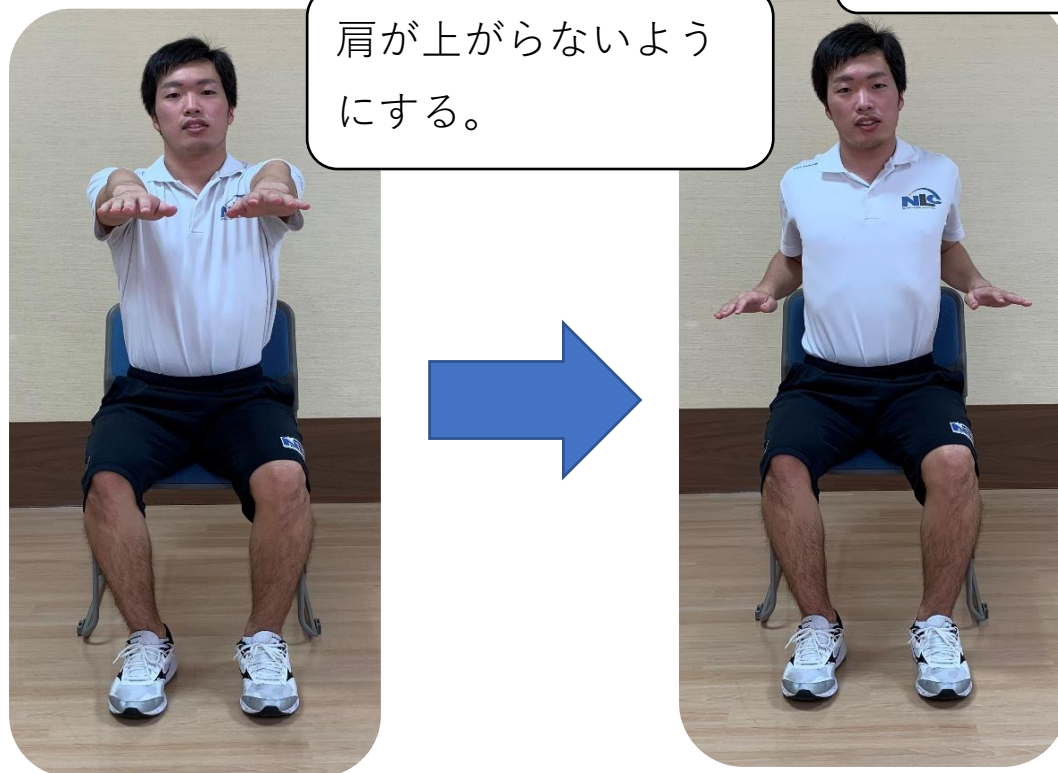


# 自宅でできる簡単エクササイズ!! ～ストレッチ編～ Part8

1.背中 2.肩 3.腰

## 1.背中



- ①座った状態で、手を前に出す。
- ②肩甲骨を引きよせて、肘を引く。
- ③自然な呼吸をしながら、10回引く。1～2回繰り返す。

## 2.肩



- ①座った状態で、肩に手を乗せる。
- ②肘を、前まわし・後ろまわしする。
- ③自然な呼吸をしながら、それぞれ10回まわす。1～2回繰り返す。

### 3.腰

右まわし

左まわし



立った状態で回してもOK



- ①座った状態で、腰骨に手をあてる。
- ②上半身全体が動かないように腰だけを、右まわし・左まわしする。
- ③自然な呼吸をしながら、それぞれ 10 回まわす。1 ~ 2 回繰り返す。

#### 運動のポイント

1. 自然な呼吸をおこないましょう。
2. 反動をつけないこと  
反動をつけることで筋肉を痛めてしまうことがあります。  
力を抜いておこないましょう。
3. 無理のない範囲で行う  
痛みが出た時や、気分が悪くなった場合は、すぐに休みましょう。