

首・肩・腰の体操

オーシャンクリニック

【首の体操】

手と頭をその位置で10秒間押し合う!!

(前・後) (各10回)

①前に押し合う時は、
おでこに手をあてる。

①

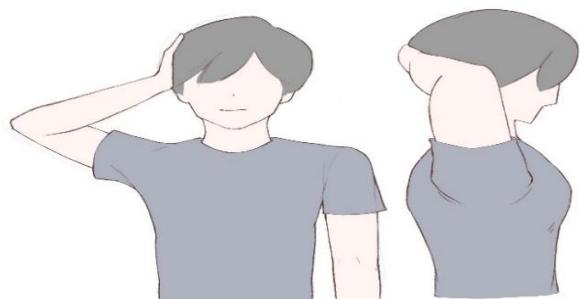


②後ろに押し合う時は、
後頭部に手をあてる。

(左・右)

③横に押し合う時は、
側頭部に手をあてる。

③②



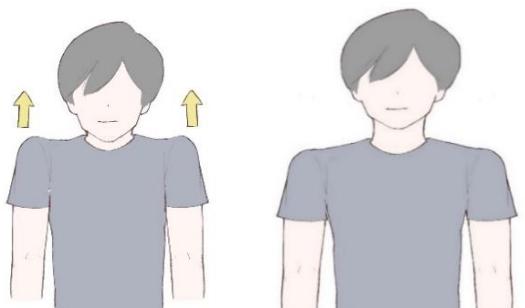
【肩の体操】

④肩をすくめる。

↓

すっと肩の力を抜く。
(10回)

④

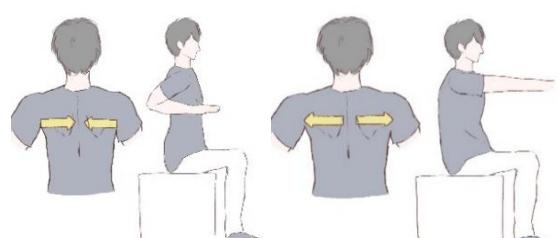


⑤胸を張り、肘を引く(肩甲骨を引き付ける)

↓

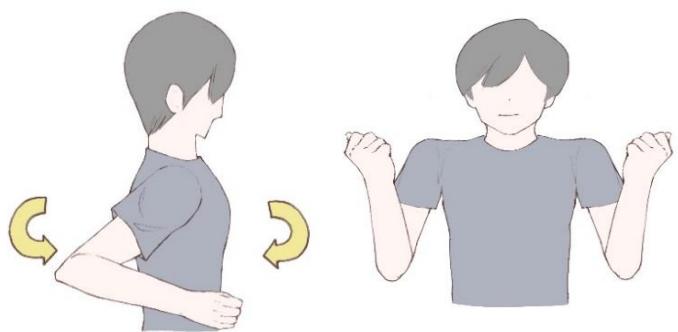
手を前に伸ばす(肩甲骨を引き離す)
(10回)

⑤



⑥**肩甲骨**を意識して、
前に5回、後ろに5回まわす。

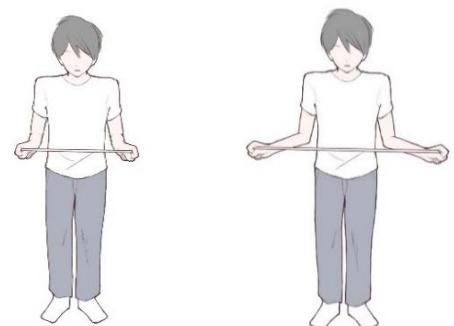
⑥



⑦肘を直角に曲げ、脇をしめる。
掌を上にしてチューブを握る。

⑦

↓
肘を体から離さずに、手を**外**に開く。
(10回)



【腰の体操】

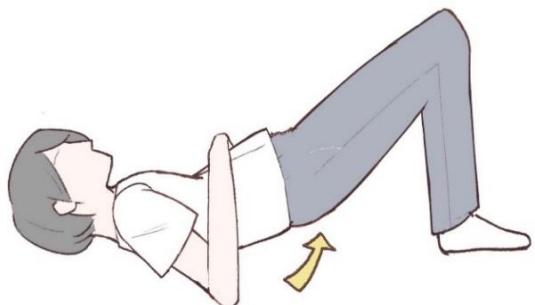
⑧鼻から息を吸って、口から吐く。
息を吐く時に頭を上げて、
ゆっくりおへそをのぞき込む。
(10回)

⑧



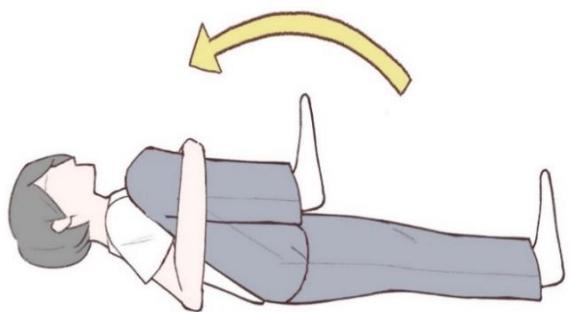
⑨おしりを締めながら、
ゆっくり床から少し浮かす。
(10回)

⑨



⑩片膝を抱えて胸に引き付け、
20秒保持する。(左右5セット)

⑩



⑪背中を丸め、おへそをのぞき込む。
(骨盤を倒す)

⑪

↓
顔をあげて、胸を張る。
(骨盤を起こす)

