

★背伸び★

お腹（腹筋）を意識



やり方

- ①仰向けに寝ます。
- ②両手をバンザイし、足を肩幅くらい開きます。
- ③両手、両足で引き合うイメージで背伸びをします。
- ④10～30秒ほどキープし、ゆっくりともとの位置に戻します。

ポイント

- ★両手をあげる角度は、痛みがでない範囲で調節します。
- ★息を止めないように、ゆっくりと深く呼吸します

効果

肩こり・猫背・腰痛予防