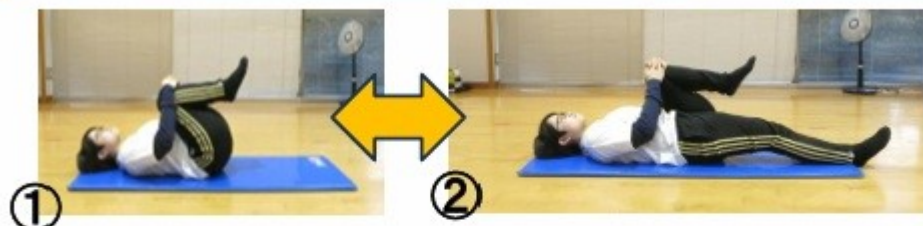


たった5分でスッキリ！エクササイズ



股関節と腰を緩める「膝抱え＋片足のばし」(左右30秒×2回)



- ① 仰向けになり両膝を立てた状態から両膝を両手で胸に引き寄せます。
 - ② 片膝を両手で優しく胸に引き寄せ、胸に引き寄せていない方の足をゆっくりと床に滑らせるように伸ばします。
- 息を吸いながらゆっくりと元の姿勢に戻しましょう。同じ様に反対も行います。

ポイント)足を伸ばす際、腰が反らないようにお腹を軽くへこませておきましょう。

背中を整える「ロール・ライク・ア・ボール」 8回



開始の姿勢

開始の姿勢)両膝を胸に引き寄せた状態で座り、両手で外側から支えます。

- 1) おへそを背骨の後ろの方へ引き込み、背中全体で「C」の字を作りましょう。
- 2) 息を吸って、肩甲骨のあたりまで後ろに転がります。
- 3) 息を吐きながら、反動を使いすぎず元の座った場所までコントロールして戻りましょう。

ポイント)

- ・首や頭を痛める恐れがあるため首まで転がらないようにしましょう。
- ・背中が床に当たる際、「バタン！」と音が鳴らないよう、お尻・腰・背中と順番1つずつ骨を床につけていくイメージで行いましょう。