

bd Do-dance!

2015.2.18『ストレッチで風邪や寒さに負けるな！アクション！』

今日は体の上から下に向かってストレッチしていきましょう！
今回は背もたれのある椅子に座って行います。前にテーブルなどがあると、よりベター！呼吸を止めず、ゆ~~~~~っくり、伸ばしていきましょう！

START!

最初は「お祈りアクション」！
テーブルなど前に手を伸ばして置きます。肩周りが伸びる
ように手を前に

伸び、お尻を後ろに引いていきます。
10秒くらい経ったら、ゆっくり戻して下さい。次に手のひらを前に、指先
か下になるよう腕を伸ばし、
テーブルの端に押し付けます。体を
後ろに下げながら、手の内側を
伸ばしましょう。この2種類
を交互に練り返します。

Action 1

力
見えん
か



Action 2

次は「猫背」アクション！
椅子に浅く座り肩幅に足を開いておきます。
両手を頭の後ろで「組んで」、
ゆっくり後ろへ倒れていきます。
この時、息を吐きながら、
首、背中、腰、と上から順番に
丸くしていきましょう！背骨
の両サイドの筋肉が伸びて
いきます。10秒くらい
経ったら、ゆっくり
戻して、練り返し
ます！



Action 3



Action 4

最後は「鶴のポーズ」
アクション！これは立って行います！
右足を前にして、足を
クロスさせ前屈して
いきます。右手を伸ばして右足のつま先を
触り、左手は真っ直ぐ
上に上げて下さい。
10秒経ったら手を
反対にして、また10秒
元張りましょう。次は
足を前後入れ換えて
左手で左足のつま先を
触り／＼

