

exercise

湯んなか体操

ダイナミックストレッチ編

動きのポイント

ゆっくりと、心地良い速さで動かしましょう

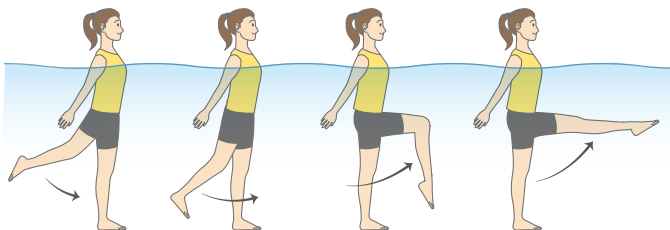
腰を反らない
(おなかに力を入れて)

無理のない程度でおこなしましょう

お湯を楽しみましょう

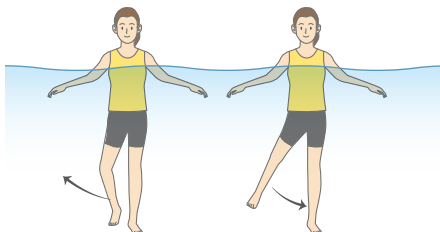
足の付け根・ももの裏側

膝を曲げた状態からゆっくり前後に振り、徐々に膝を伸ばし、ゆっくり大きく振る



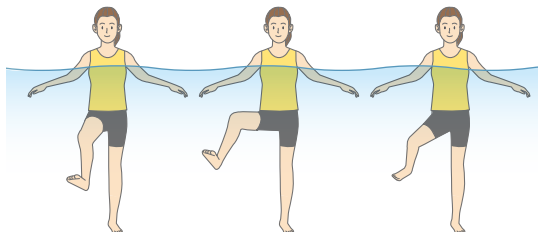
ももの内側

脚を閉じた状態からゆっくり開閉する



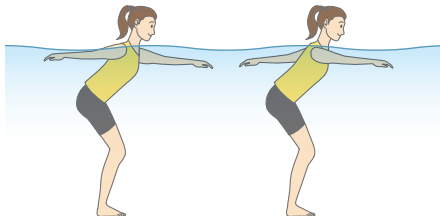
股関節まわり

股関節をゆっくり大きくまわす(前まわし、後ろまわし)



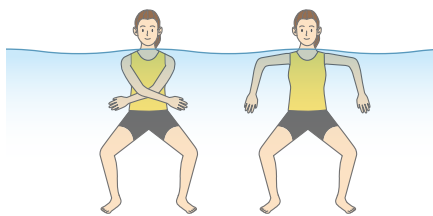
肩まわり

肩まで沈み、両手を前後にゆっくり大きく振る



肩甲骨まわり

肩まで沈み、両手を肘から横にゆっくり開閉



肩まわし

肩まで沈み、お湯の中で肩まわし
(前まわし、後ろまわし)



腰まわり

肩まで沈み、下肢を固定したまま指先を見ながら、ゆっくり振りかえる

