

手足と体幹のストレッチ

<上方への伸び上がり>

両手のひらを内側に向け上方に伸び上がり、
お腹を突き出さず体幹をまっすぐに、しっかりと指先からつま先まで体全体で伸び上がり 5 数えます。 両手を胸の位置まで戻し、3 回繰り返します。



<左右への伸び上がり>

両手を合わせ左上方に伸び上がり 5 数えます。
指先からつま先までしっかり伸び上がります。
左右交互に 3 回繰り返します。

