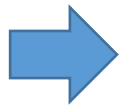
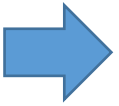


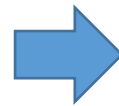
自宅でできる自主トレ②



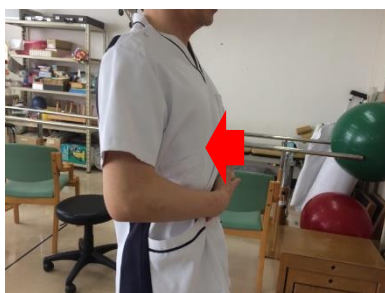
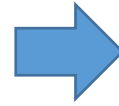
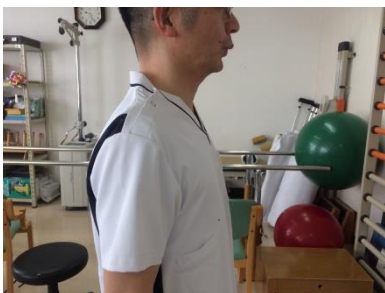
左側は壁を押しながらの足踏み運動です。体調に合わせて実施。右側は立位でのアキレス腱のストレッチです。後ろ脚を 30 秒程伸ばします。左右共に実施。



立った状態から膝を曲げ、膝を回します。次に腰を回します。右回し左回し各 20 回程無理なく実施。



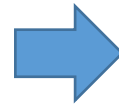
左側は体を横に倒すストレッチです。片側 20 秒 2 セットずつ実施。右側は肩を上げ下げする運動です。20 回実施



腹式呼吸の練習です。息を吐きながらお腹をへこませます。次にお腹に手を当て、息を吸いながらお腹を膨らませます。繰り返し実施。



左側は肩甲骨のストレッチです。二の腕を顎の方へ持って行きます。右側は手首のストレッチです。痛みのある方は無理せず実施。



左は首回しの運動です。左右 20 回 2 セットずつ実施。右は肩回しの運動です。前回し後ろ回し、各 20 回実施。