

元気に動いてリハビリヨガ

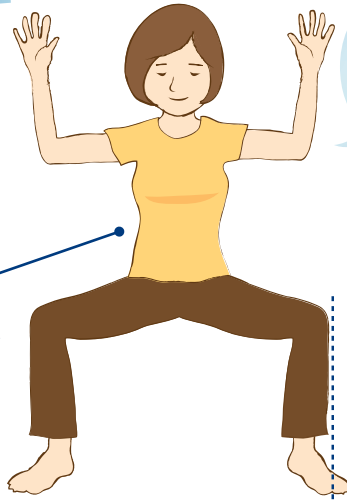


4

大きな筋肉を動かそう ヨガスクワット

吸って腕を広げ、吐いて
ひじとひざを曲げる。

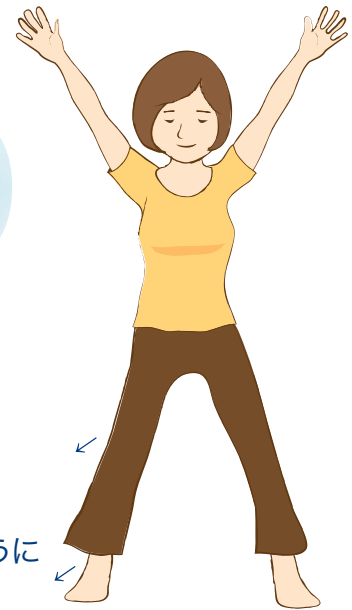
- ・腰を反らさない
- ・前かがみにならない
(壁の前でやると安心)



肩甲骨を
引き寄せて



ひざが
つま先より
前にならないように



ひざとつま先を同じ方向に

5

足の筋力を維持しよう 足のつけ根のストレッチ

壁に手を添え、壁側の足を
一步後ろに。吐く息とともに
前のひざを曲げる。



90°



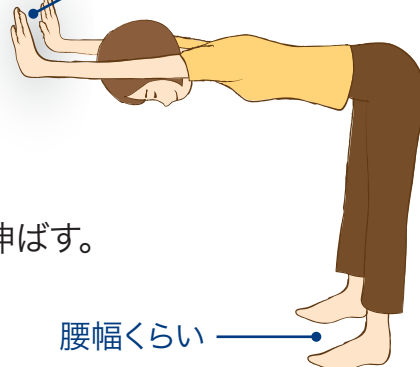
後ろ足の
ひざを下ろし、
かかとを浮かす

肩幅より少し広め

6

椅子や壁をつかって 上体伸ばし

壁に手をつき、頭からお尻を一直線に。
息を吸ってひざを曲げ、息を吐きながら背中を伸ばす。



腰幅くらい