

## 基本トレーニング



縦において、5 cmほどクッションから頭を出して寝てください

このとき無理のないように頭を押し付けながら両腕を大きく回しながら深呼吸をします。

## 応用トレーニング①



頭の先端をを 5 cm程クッションから出すように仰向けで寝ます。 両腕を頭の上に伸ばし、片腕ずつヒジを腰に押し付けるように曲げます。 ※片方ずつ3回行います。

手を一度下ろし一度深呼吸します。

息を吸って腕を上げ吐くとともに腕を戻します ※3回繰り返します

頭を押し付けながら同様の動作を行います。

## 応用トレーニング②



クッションを足元に置いていただき仰向けに横になります

その際ふくらはぎの位置にクッションを合わせてください

足をクッションに片方ずつ押し付けてください

両足を同時にクッションに押し付けてください

骨盤を右左に上げるように意識し両足をクッションに押し付けながら歩くような動作をしてください

その際腕は頭の上に伸ばしておきます

### 応用トレーニング③ (ひざのトレーニング)



### 応用トレーニング④ (ひざのトレーニング)



※両足をつけて同時に曲げたり、お尻に力を入れながら運動を行うとより負荷が強くなります。