

# 骨太けんこう体操

## 準備体操 1 首＆背中伸ばし

※椅子に座って行います。5回繰り返します

目的：手や肩のストレッチで可動域・循環改善



ポイント：全身運動です。肩、腰の痛みを見ながら行いましょう。  
肩に痛みが出現する場合には、無理に頭に手を回さなくてもいいです。



胸を張った姿勢から1、2、3、4でゆっくり身体を曲げていきます。



5、6、7、8で体全体を伸ばしていき、初めの胸を張った姿勢に戻ります。