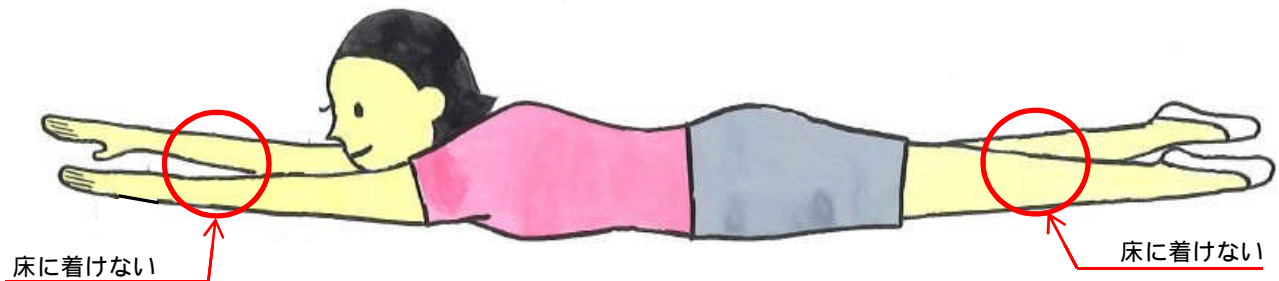
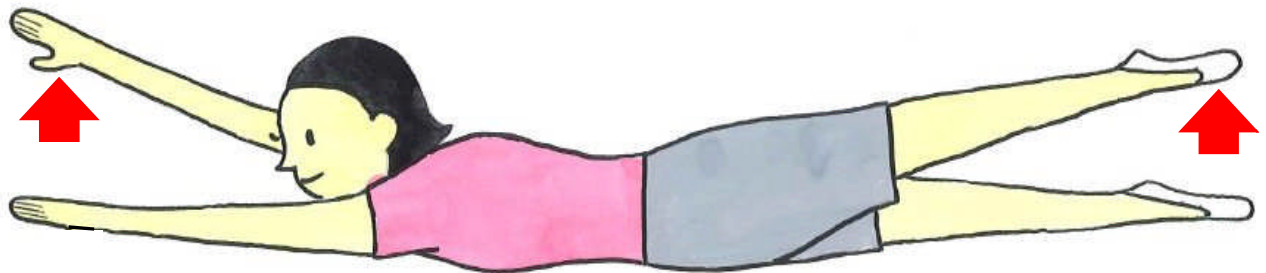


# 背中エクササイズ

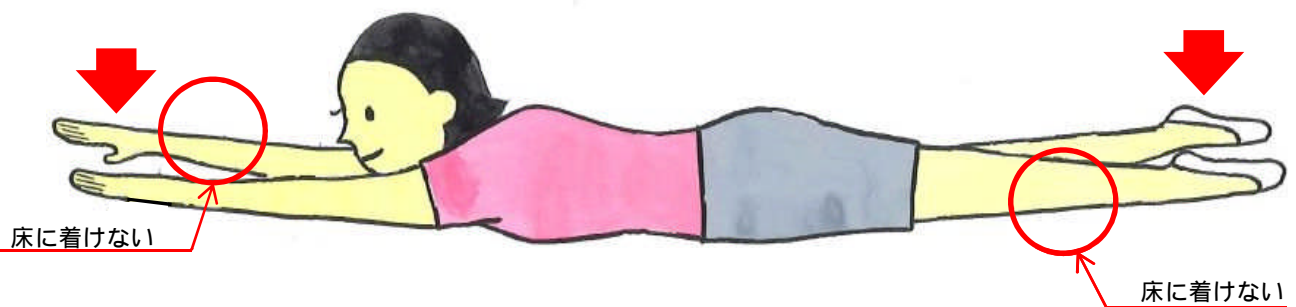
1. のようにうつぶせになり、両腕・両足を伸ばして床から少し浮かせる。



2. のように右腕と左足を同時に上げる。



3. のように床に着かない程度まで戻す。



4. 2と逆の左腕と右足を上げる。

5. 2～4を繰り返す。

ここがポイント！！

1つの動きを呼吸は止めずにゆっくりと行う（3秒かけて動く + 1秒静止する）  
1つの運動を1セット10回程度とし、正確にできなくなる手前まで数回繰り返す  
痛みのある場合は中止する