

元気になろう会通信

元気に3776体操のポイントを確認しよう！

今回も引き続き「元気に 3776 体操」から6種類の体操を確認します。今まで何気なく行っていた動きでも、ポイントを押さえて行くと効果がグンとアップします。ぜひ意識して行ってみてくださいね。

「元気に 3776 体操」のポイントのおさらいは次回でラストです♪

※体操の注意と準備※

普段通りの呼吸をしながら動きましょう。
体を動かす際は無理をせず、自分の動ける範囲で行いましょう。
体操をする前と後には、数回深呼吸をしましょう。

肩回し



両手を肩に近づけ、肘で大きく円を描くように前後に回す

※肩の力を抜きましょう
※両手は肩につかなくても良いです

腕回し



両腕を伸ばして、大きく前後に回す

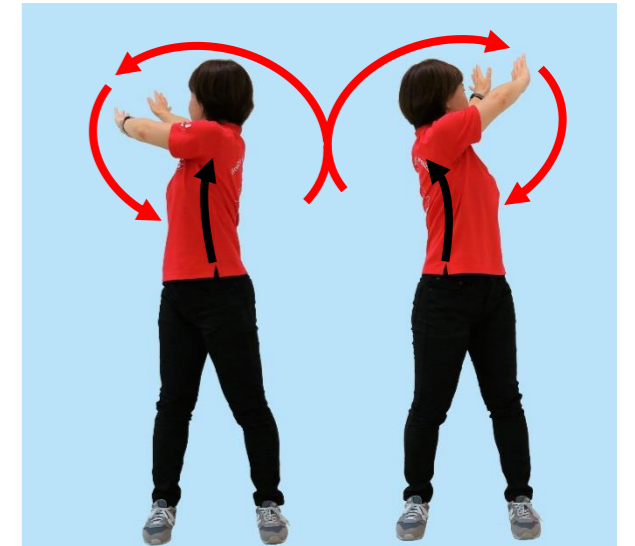
※腕の動きは途中で止めず、自然に動かせるところまで大きく回しましょう

腕振り



腕を前後に伸ばし、膝を軽く曲げながら腕を振って前後を入れかえる

脇腹のストレッチ



8の字を描くように、上から下へ両手をなめらかに動かしながら体をひねる

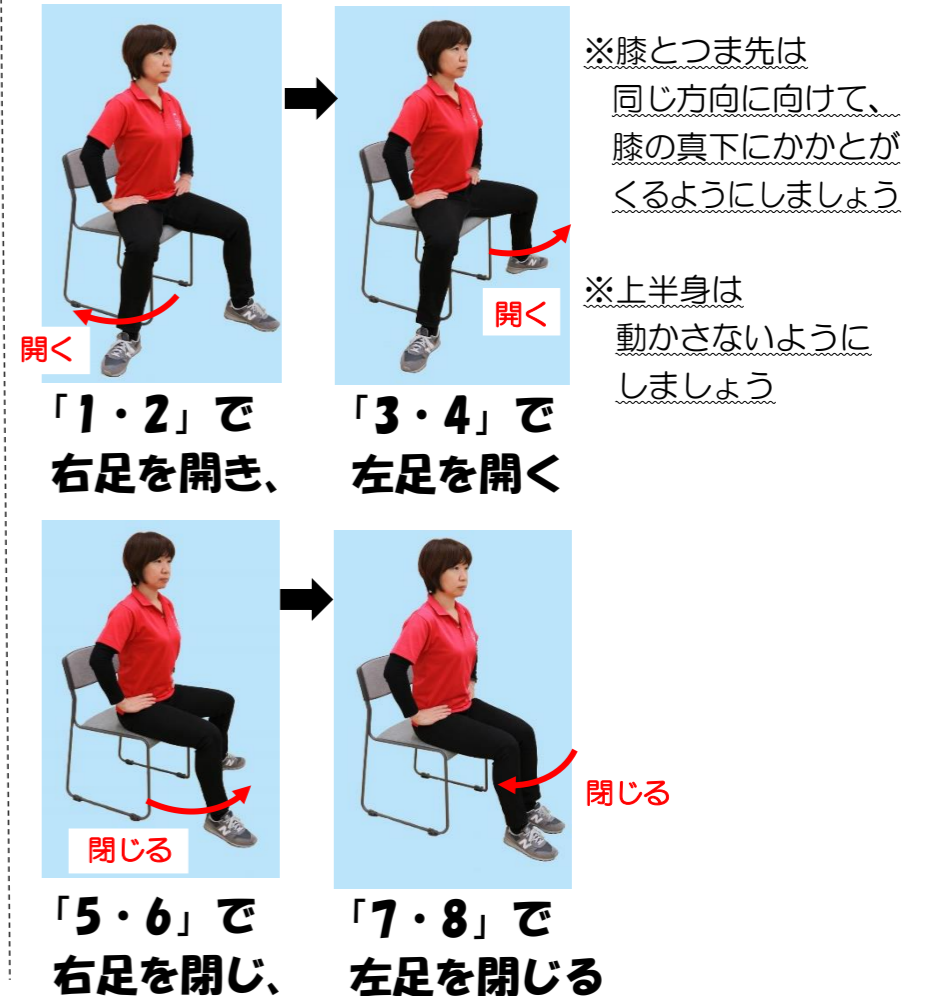
ももの裏側の体操



片膝をゆっくり曲げて、ゆっくり下ろす

※膝は痛みのない範囲で曲げましょう

両足の開閉運動



「1・2」で右足を開き、

「3・4」で左足を開く

「5・6」で右足を閉じ、

「7・8」で左足を閉じる