

ぶらう 金亀体操+1 ～からだスッキ編～



ホームページ動画 QR コード

筋力やバランスの向上、肩こり予防、腰痛予防、膝痛予防などに効果のある体操です。

① 深呼吸

深呼吸をします(2回)



② 体幹ストレッチ

両手を前に伸ばして合わせ、横にひねります(左右2回ずつ)



③ アキレス腱ストレッチ

左右を後ろに引き、アキレス腱をのばします。次は右足をのばします(左右1回ずつ)



④ 基本の動き

足ぶみ+腕ふり、8カウント目でポーズ

左から大きく足ぶみし、腕も大きくふります



8カウント目でポーズ♪
両手を左右に伸ばし、片足はつま先で床をタッチします



⑤ パタパタ体操+サイドステップ

腕は上下にパタパタし、足は左右にステップします腕も大きくふります



基本の動き

⑦ ツイスト

右足から3歩前に進み、4で右肘と左膝をつけるように腰をひねります。次は後ろに3歩下がってひねります(左右2回ずつ)



基本の動き

⑨ 肩甲骨を回す+サイドステップ

手指は肩におき、肘で大きな円を描くように肩を回します。上から回し、1周したら反対に回します(2回ずつ)



基本の動き

⑪ 片足バランス

片足で20秒ずつ立ちます。胸を張り、足は後ろに高く伸ばします



⑬ ふみ込み

足を一步前に出し、体重をかけて戻します



基本の動き

⑮ バランス歩行

かかとを反対の足のつま先に付けるように、前に4歩、後ろに4歩、綱渡りの様に歩きます



基本の動き

⑰ 深呼吸

深呼吸をします



基本の動き