

サウンドフープ体操

準備するもの：サウンドフープ

※代謝を上げ体の中にある毒を出す効果があります。肩に痛みのある方は、フープを輪にして下さい。

はるちゃんと一緒に体操しましょう!!



① 肩上げ運動

息を止めずに ゆっくりと

3回



② 左右 横そい運動

息を止めずに ゆっくりと

左右 3回



③ 胸張り練習

息を止めずに ゆっくりと

5回

④ 腰の体操

左へ 10 秒間 右へ 10 秒間 息を止めずに ゆっくりと



⑤ 膝の体操 膝と膝をギュッ

10 回



⑥ 右肩 ひねり

ゆっくりと 10 回



⑦ 左肩 ひねり

ゆっくりと 10 回