



毎日続けて、健康維持！

整体院・花香グループ

からだ楽々体操

『猫背の体操』

Step①

◆バスタオルをまいたものが
背中にくるように仰向けに寝る



◆足先はのばす



1. 力を抜いた状態で、腹式呼吸をして
呼吸を整える。
(吸った時におなかをふくらませる。)

Step②

◆足先はのばす



2. 両腕を広げ、足をのばし深呼吸する。

Step③

へそを覗き込む

◆足先は曲げる



3. おへそをのぞきこんで、
かかとを突き出し深呼吸する。

Step④

◆足先はのばす



4. 両腕を上げて、足をのばし深呼吸する。

作って
みましょう



*準備物
バスタオル1枚
ゴム2本

*作り方
バスタオルをまいて、ゴムでとめる。

☑ ワンポイントアドバイス

腹式呼吸が自然にできるように
練習しましょう。

2. 4. 胸の筋肉を伸ばすように意
識する。