

手首上げ下げ

3回
繰り返す

- 1**
- ▶ イスに腰かけ、両腕を前に、水平の高さに上げます。
 - ▶ 両手のひらを正面に向けて、5秒維持します。
 - ▶ 呼吸は自然に。

5秒
維持



5秒
維持



- 2**
- ▶ 5秒維持したら、両手の甲を正面に向けて、5秒維持します。
 - ▶ 呼吸は自然に。
 - ▶ 1と2を3回繰り返します。



前腕まわし

3回
繰り返す

- 1**
- ▶ イスに腰かけ、「小さく前にならえ」の要領で前腕を水平に伸ばします。
 - ▶ その姿勢から、両手のひらを下に向け、床と水平にして5秒維持します。
 - ▶ 呼吸は自然に。

5秒
維持



5秒
維持



- 2**
- ▶ 5秒維持したら、手のひらを上に向け、床と水平にして5秒維持します。
 - ▶ 呼吸は自然に。
 - ▶ 1と2を3回繰り返します。