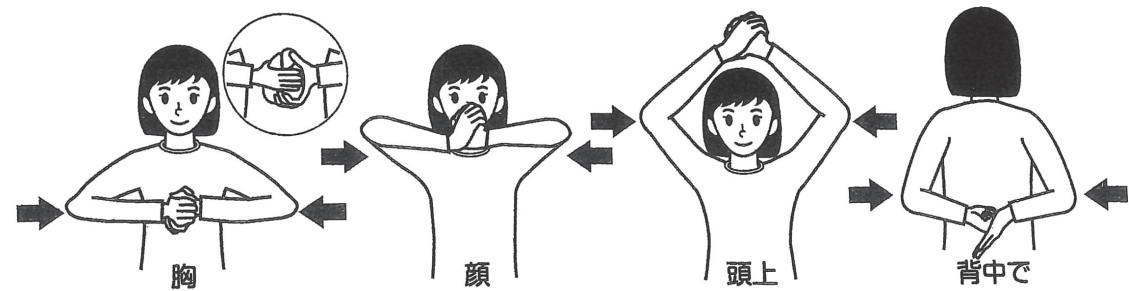


けんこつ体操

息を吸って吐きながら 6 秒間、
はずみをつけないで思い切り力を出します。

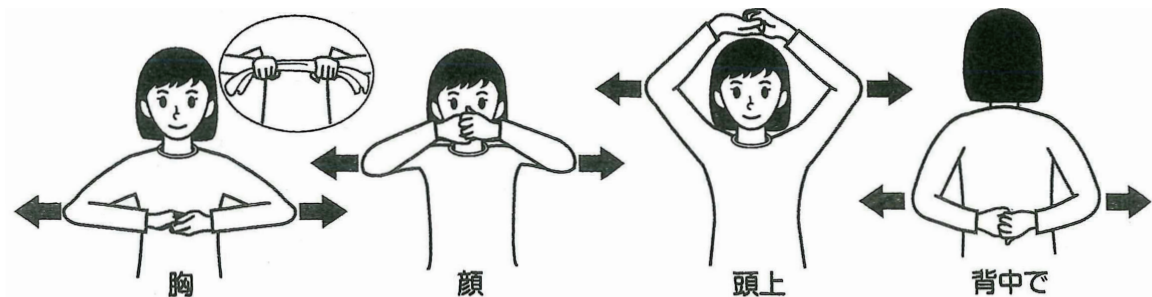
出典：『やせる！若返る！死ぬまで現役「レインボー体操」』高橋賢一 著

①両手を合わせ、ひじを突っ張り合う



※タオルがあれば…タオルを丸めて両手を合わせ、ひじを突っ張り合う

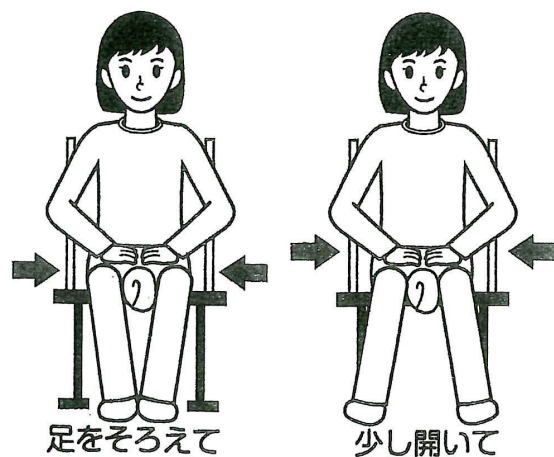
②指をかけ、左右に引き合う



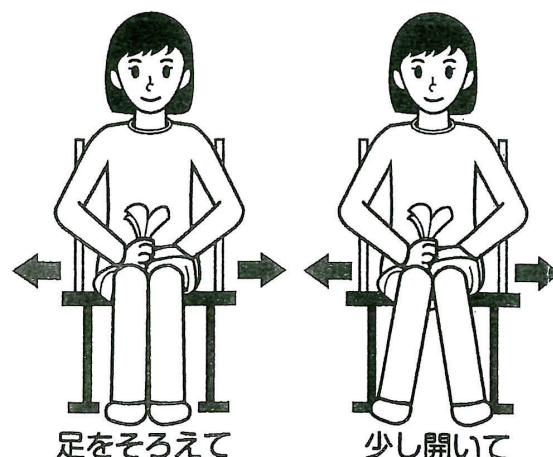
※タオルがあれば…タオルを左右に引き合う

イスに浅く腰を掛けます

③両ひざでタオルを挟み、内側に押す



④タオルで両ひざをしばり、両ひざを外側へ広げる



⑤片方の足のかかとをもう一方の足首に引っかけて、手前に強く引く



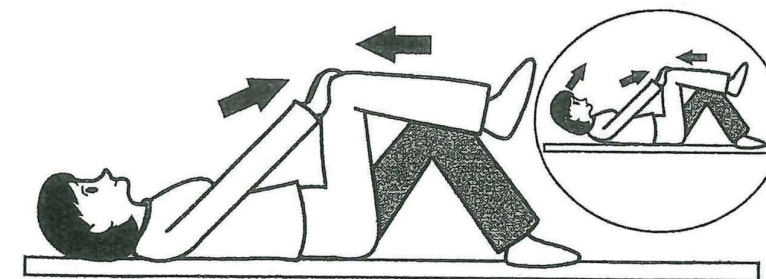
⑥片方の足の甲をもう一方の足首に引っかけて、前に強く押す



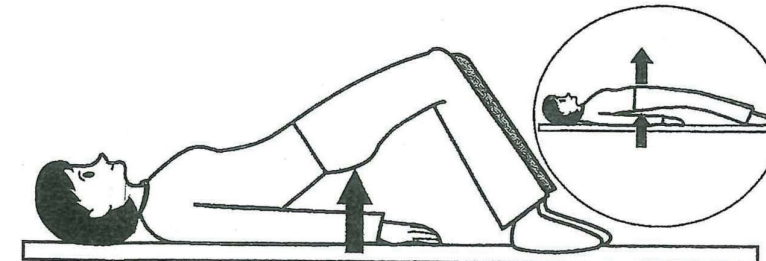
※ 4 段階ですこしずつ手前に足の位置を変え、左右の足で

あおむけになります

⑦(1)両ひざを立て、片ひざを引き付け、同じ側の手で強く押す
(2)頭を上げて、(1)と同じ動作をする
(手と足を変えて左右で)



⑧(1)両ひざを立てて閉じ、手を床について、腰と背中を持ち上げる
(2)両ひざを伸ばして腰と背中を持ち上げる



※あおむけに寝られないときはイスを使って

⑦片足を上げ、同じ側の手をひざに置き、足を胸のほうへ引き寄せるように押し合う



⑧背中を伸ばしたまま、両手で下に伸ばす

