

1 基本の姿勢



このポーズは腕と手を互いに押し合うポーズです。

日常生活に必要な腕や肩回りの筋肉を強くする効果があります。

まずは、よい姿勢をつくりましょう。

げんきポーズ
日常生活をスムーズに行う上で必要な筋肉を強くする効果があります。

- 日常生活で重要な腕や肩回りの筋肉を強化する

2 右腕を左手で押さえる



右肘を肩の高さで曲げます。

反対側の手で腕を押さえます。

腕と手で互いに押し合う動作です。

ポイント

腕は無理なく上げられる高さで行いましょう。
動きが少ないポーズは呼吸を止めがちです。血圧が上がりやすくなるので、呼吸は止めないように気をつけましょう。

3 吐く呼吸で力を入れる



呼吸に合わせて行いましょう。息を吸って緩めます。
吐きながら手と腕を押し合います。

吸いながら緩めて、吐きながら押し合います。
(もう1回行う)

最後は吸いながら手を緩めて吐きながら手を下ろします。

4 反対側（左手）も行う



左肘を曲げて反対の手で左腕を押さえます。
息を吐きながら力を入れて互いに押し合います。

息を吸って緩め、吐いて力を入れます。
ご自分のペースで行ってみましょう。
(2回ほど行う)

5 基本の姿勢に戻る

最後は基本の姿勢に戻って終わります。