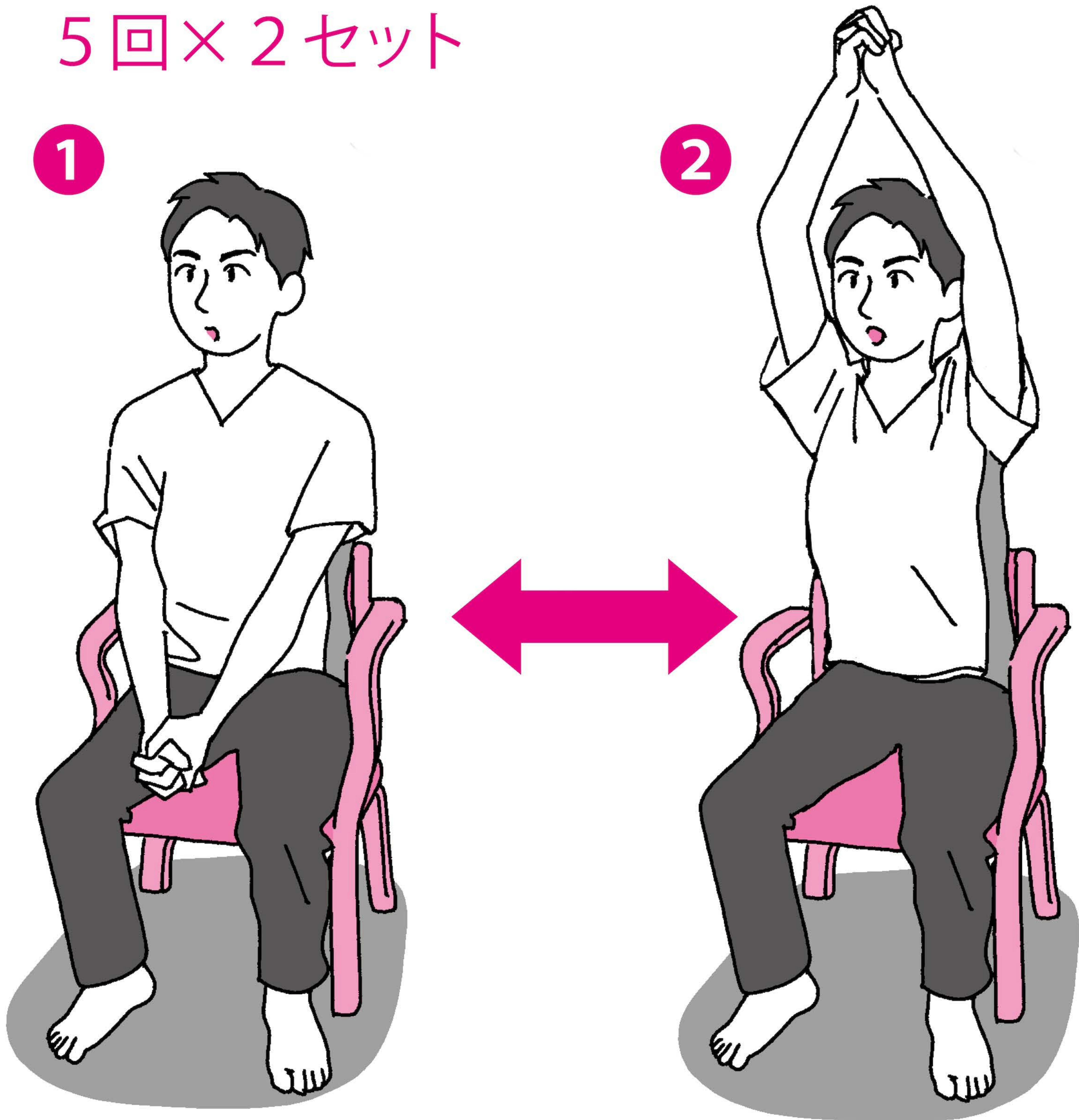


準備体操

深呼吸(シルベスター呼吸)

5回×2セット



手を前で組み、息を吸いながら
上肢を上げます。吸い切ったら、
口から吐きながら初めの姿勢に戻り、
息を吐き切ります。