

Break30！ 超ラジオ体操でカラダ快適に！！



下を向く



手を組んで前



上を向く



手は腰の“後ろ”



グンと
伸びる



曲げる側の手
で引っ張る

首も倒す



腰を
突き出す

超ラジオ体操
で動画検索

基本の4種目 やり方

10-20回(できなくなるまで) × 1-2セット 週3回程度



レベルアップ: 立ち上がりきらずに!



レベルダウン: 膝を押す、テーブルを手で押す



背すじを伸ばす
深くしゃがんで立つ

① 肩幅より少し広げて両手を置き、体が床と45度くらいになるまで足を引く

② 腕を曲げて胸を深く下ろした後、腕が伸び切るまで上げる

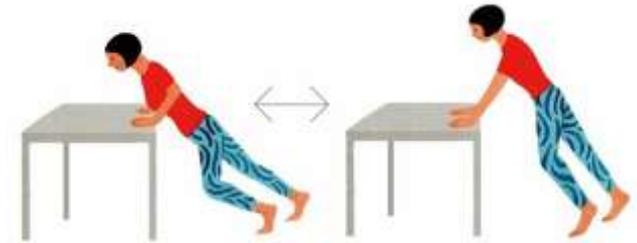


レベルアップ：
足を後ろに引くほど負荷が上がる



手幅は肩幅強
胸をつけてあげる
体はまっすぐ

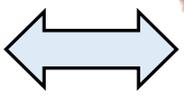
レベルダウン：片脚を前に出すほど負荷が下がる



1



2



可能な限り高く脚をあげる
 丁寧に下ろす
 終わったらストレッチ



レベルアップ:
 膝を伸ばす
 下ろし切らない



レベルダウン:
 膝を深く曲げる





レベルアップ：
万歳して行く



大きく背中を丸めてそらせる
しっかり前傾する

レベルダウン：
手を下ろす 膝を軽く押す

