

## CAT（猫体操）、マッケンジー

「CAT」や「マッケンジー」は、4セットを1日に2回実施してください。朝起きる時、お休みの前、お布団の上で実施すると良いです。2回以上できる方は、お時間ある時に追加で実施してください。

### 1. CAT（猫体操）

- ① 四つんばいになります。腕・足は床と垂直、肩幅に開きます。足首は寝かせます。
- ② 顔は正面を向き、腰を反らします。10秒キープします。  
（お尻を突き出す、又はおヘソを地面に突き出すイメージ）
- ③ おヘソを覗き込みながら背中を丸め、10秒キープします。  
（猫がグーッと伸びをするようなイメージ）
- ④ ②と③を4セット繰り返します。

※ 肘が曲がったり、体が前後に倒れないように気を付けましょう。



### 2. マッケンジー体操（より大きくストレッチしたい方）

- ① 足を伸ばし、腕が垂直になるようにします。
- ② 顔は正面を向き、腰を反らします。10秒キープします。  
（床にお腹を付けるイメージです）
- ③ お尻を足裏に付けるように万歳します。10秒キープします。
- ④ ②と③を4セット繰り返します。

※ ③の状態でお腹が両膝の間に入るように足を開いておきましょう。

