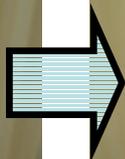




息を吸いながら
胸を大きく開き、胸郭を開く



息を吐きながら
両肘をしめ、体を丸める



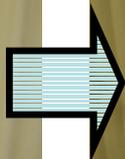
息を吐きながら、
左手を頭にあて、右側に体を倒す



反対側も同様に



息を吐きながら、
右肘を左の腕で抑え、左に体を捻る



反対側も同様に

座ってできるCOPD体操(ストレッチ)

頸部, 肩甲帯, 胸郭のストレッチ。各5回ずつ行う。