

これで、運動不足解消！！自宅で簡単 トレーニング！ 【ストレッチ編】

ストレッチに関する アドバイス

- ・気持ちはゆったり、リラックスして行いましょう。
- ・息を止めずに、ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。
(＊息を止めがちな方は、声を出して数を数えながら)
- ・「気持ち良いな」と思うくらいの強さがちょうどよいです。
- ・反動を使わずに、ゆっくりじわっと伸ばしましょう。

①肩と脇腹のストレッチ



- ①椅子に浅く腰かけ、
軽く手を組みます。



- ②まっすぐ両腕を上げ
ます。体が後ろに
反ったり、前かがみ
にならないように真っ
直ぐ伸びましょう。

10カウント

②おしりのストレッチ



- ①椅子に浅く腰かけます。



- ②両手で膝をかかえ、
膝を胸の方へゆっく
り引きつけます。

10カウント

③おしりと腰のストレッチ



- ①一方の脚をもう片方
の太もみに交差させ
ます。



- ②交差させた足の膝を
反対側の肘で抑える
ようにして、腰をひね
らせます。

左右10
カウントずつ

④ももの裏側のストレッチ



①椅子に浅く腰かけ、片足を伸ばし、つま先を天井に向けます。



②背筋を伸ばしたまま両手で膝を押し、太ももの裏側を伸ばします。

左右10
カウントずつ