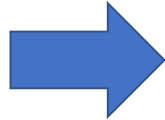


自宅でできる簡単エクササイズ!! ～ストレッチ編～ Part9

1.肩 2.腰 3.内もも

1.肩



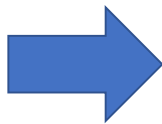
肩に力が入らないように注意!

- ①座った状態で、腕を抱える。
- ②抱えた腕を、胸の方へ寄せてくる。
- ③自然な呼吸をしながら、左右 10 秒間キープする。1 ～ 2 回繰り返す。

2.腰



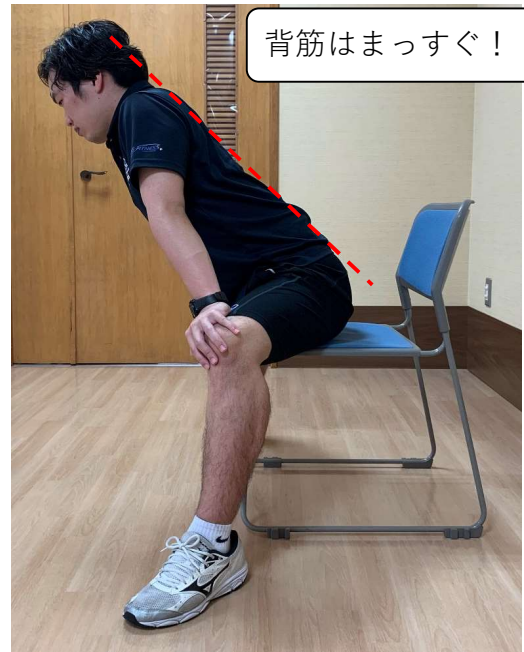
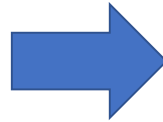
余裕がある人は、脚を広げてもOK



視線は、斜め後ろを目標にする!

- ①座った状態で、右手は左膝を持ち左手は背もたれを持ったら、体を左側にひねる。
- ②座った状態で、左手は右膝を持ち右手は背もたれを持ったら、体を右側にひねる。
- ③自然な呼吸をしながら、①と②を10 秒間キープする。1 ～ 2 回繰り返す。

3.内もも



- ①座った状態で、脚を外側に開き、膝の上に手を置く。
- ②体を前に倒しながら、膝を外側に押す。
- ③自然な呼吸をしながら、10秒間キープする。1～2回繰り返す。

運動のポイント

1. 自然な呼吸をおこなきましょう。
2. 反動をつけないこと
反動をつけることで筋肉を痛めてしまうことがあります。
力を抜いておこなきましょう。
3. 無理のない範囲で行う
痛みが出た時や、気分が悪くなった場合は、すぐに休みましょう。