

自宅でできる簡単エクササイズ!! ～ストレッチ編～ Part6

1.前腕 2.お尻 3.太もも前 4.背中

1.前腕



- ① 片方の手を肘を伸ばした状態で胸の高さまで上げ、手のひらを正面に向ける。
- ② 反対の手で、上げた手の指を持ち、手前に寄せる。
- ③ 次はそのまま、手の甲を正面に向け、指先を手前に寄せる。
- ④ 自然な呼吸をしながら、②と③をそれぞれ10 秒間キープする。

2.お尻



★膝痛のある方はこちら



- ① 座った状態で、片方の脚の膝を曲げ、反対の脚の膝の上に乗せる。
★ 乗せた脚を、痛くない範囲まで少しずつゆるめ、逆の脚は伸ばす。
- ② 脚の付け根から、上体を前に倒す。
- ③ 自然な呼吸をしながら、10 秒間キープ。交互に 1～2 回繰り返す。

3.太もも前

股関節が曲がらないようにする。



★膝痛のある方はこちら



① 横向きになり、上側の脚を後ろにかかえる。

★膝痛のある方は、横向きに座り、背もたれをもち、外側の脚を後ろに伸ばしてつま先を立て、膝を床に近づける。

② 自然な呼吸をしながら、10 秒間キープ。交互に 1～2 回繰り返す。

4.背中



① 四つ這いになる。

② お尻を後ろに引いて、胸をマットに近づける。

③ 自然な呼吸をしながら、10 秒間キープ。1～2 回繰り返す。