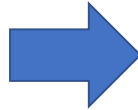


自宅でできる簡単エクササイズ!! ～ストレッチ編～ Part9

1.体側 2.太もも裏 3.腰

1.体側



肘を持たない方は、
手首などを掴む！

- ①座った状態で、姿勢を真っ直ぐにする。
- ②肘を曲げ、肩の高さまで腕を上げたら、元の位置に戻す。
- 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。

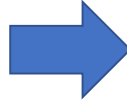
2.太もも裏



無理のないようにい
けるところまで！

- ①片脚を曲げ、もう一方は伸ばした状態で床に座る。
- ②伸ばしている方の脚に向かって、体を倒す。
- 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。

3.腰



- ①座った状態で、長座の姿勢になる。
- ②片足を逆脚の外に置く(写真参照)。
- ③対角の肘を膝につけて、腰をひねる(写真参照)。
- ④自然な呼吸を繰り返し、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いましょう。
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。
力を抜いておこないましょう。
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。