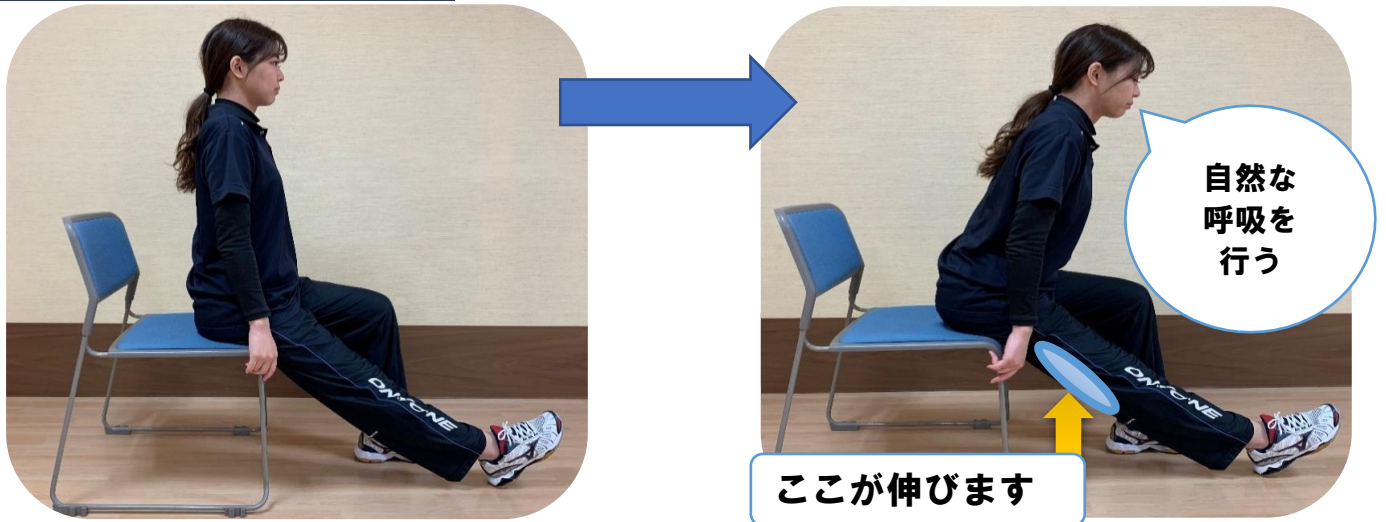


自宅でできる簡単エクササイズ!! ～ストレッチ編～ Part1

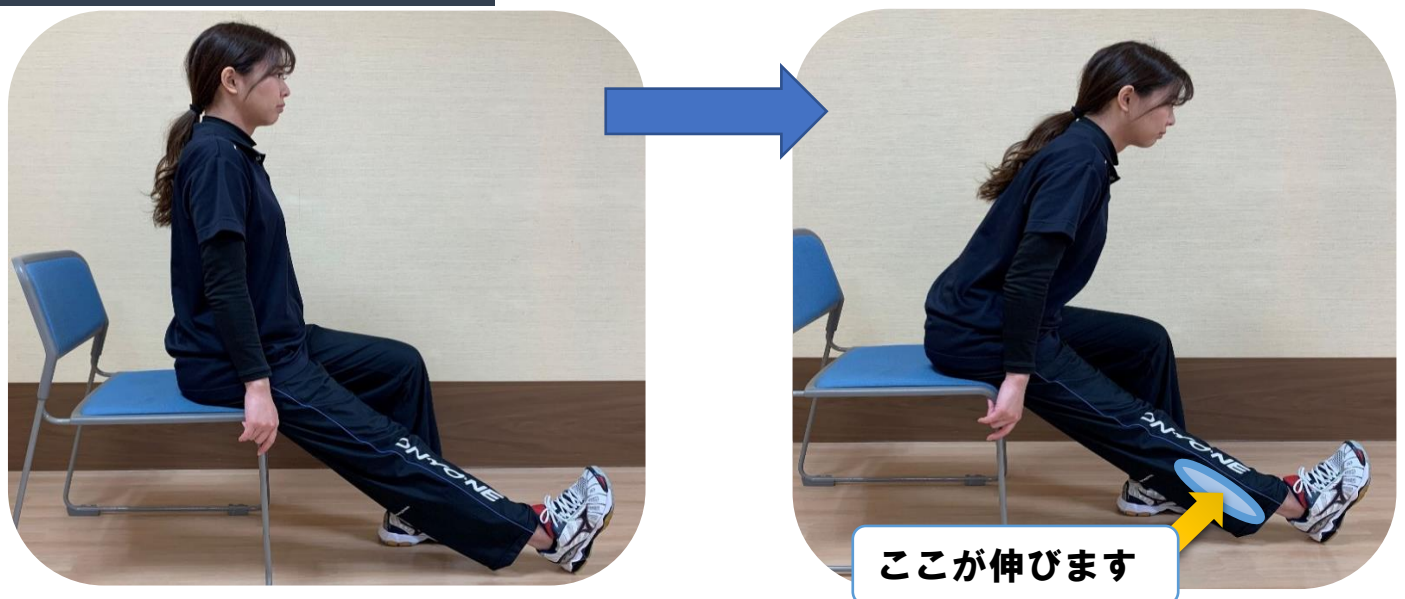
1.太もも後 2.ふくらはぎ 3.上半身

1. 太もも後



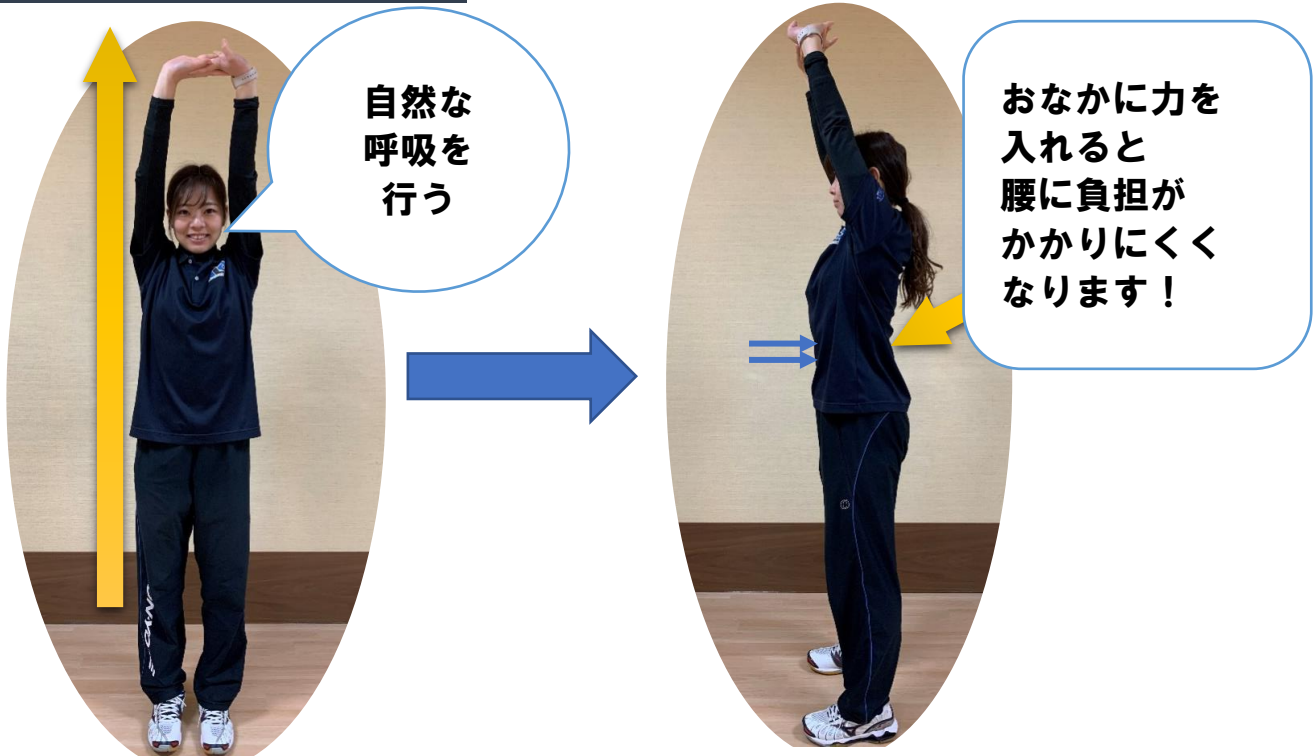
- ① イスに座り、背筋をまっすぐに伸ばす。
- ② 片足を前に出し、膝を伸ばす。足首の力を抜く。
- ③ 足の付け根から上半身を前に倒す。視線を前に出している足の少し先に向ける。
- ④ 太もも後ろの伸びを感じながら 10～30 秒間キープ。交互に 1～3 回繰り返す。

2. ふくらはぎ



- ① イスに座り、背筋をまっすぐに伸ばす。
- ② 片足を前に出し、膝を伸ばす。足首を立て、つま先を上に向ける。
- ③ 足の付け根から上半身を前に倒す。視線を前に出している足の少し先に向ける。
- ④ ふくらはぎの伸びを感じながら 10～30 秒間キープ。交互に 1～3 回繰り返す。

3. 上半身



- ① 手を組み、手のひらを上に向けながら伸びる。
- ② 上半身の伸びを感じながら、10 秒間ほどキープ。

運動のポイント

1. 呼吸を止めないこと

- ・数を声に出すことで自然な呼吸が行える。

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る。
力を抜いて行うことが大切。

3. ご自身の無理のない範囲で行う

- ・動くことで痛みが出た時や、気分が悪くなった場合は、無理をしないようにする。