

まいにち!ストレッチ体操

～簡単!楽しく!柔軟体操!～

イスでできるストレッチ

①体幹のストレッチ



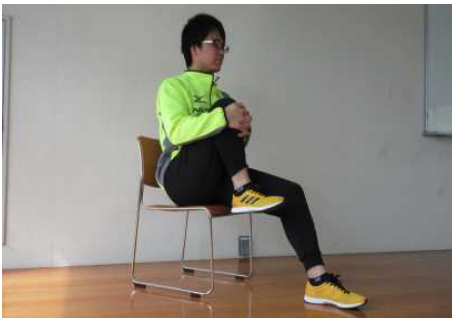
体をひねり、イスの横をつかみます。余裕のある人は背もたれを持ちましょう。

②もも裏のストレッチ



右脚を真っ直ぐ伸ばし、つま先を起こします。膝に両手を置いて体重を前にかけてみましょう。

③お尻のストレッチ



右脚の膝を両手で持ち上げ、胸の方へ引き寄せましょう。

④股関節・肩のストレッチ



両手を膝に置き、膝を広げながら片方の肩を前に出しましょう。

⑤腰のストレッチ



床に手をつけるように、体をまげてかがみましょう。

⑥上半身のストレッチ



頭の上で手を組み、伸び上がりましょう。

☆呼吸を止めないで行いましょう。
☆反動をつけずにゆっくり行いましょう。
☆1つの動作を20秒前後行いましょう。

