

の～んびり
簡単

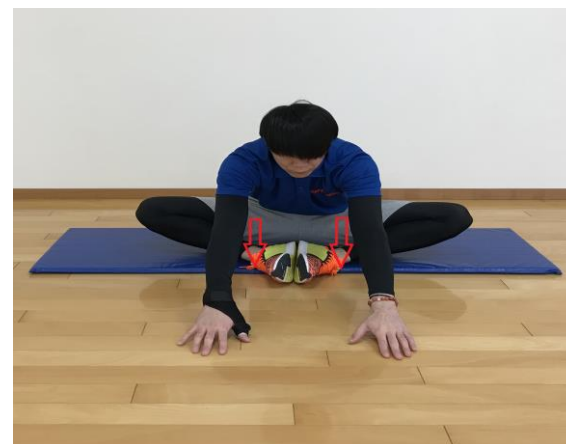
★下半身ストレッチ

①背中、お尻、太ももの裏側、ふくらはぎのストレッチ



1. 両足をそろえて前に伸ばして座ります。このとき骨盤を前傾させます。
→②この姿勢が辛いときは、お尻の下にクッションなどを敷いて段をつくとやりやすくなります。
2. 背中を伸ばしたまま、前を見て上半身を前に倒します。つま先を自分側に起こすとひざ裏伸ばしに効果的です。

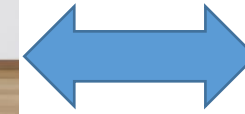
②内もものストレッチ



1. 足の裏を合わせ、かかとを体に引き付けます。両手で足の先をつかみ、背筋を伸ばします。
2. 上体を深く曲げて10秒キープ。腰は曲げずに両ひざも浮かないようにします。
→③痛みを感じる時は、少しずつひざを揺らしながらほぐしていきましょう。

ストレッチを行うときは、
普段の呼吸を意識し、
呼吸をとめないように
注意しましょう。

③太もものストレッチ



ひざを曲げた方の太ももの前面が伸びるのを意識して行いましょう。
→④ひざを曲げた時に腰が反らないように注意します。
痛みが出る時は、上体を起こして強度を下げましょう。

④背中、腰、脇腹、お尻のストレッチ



1. 片一方の足を伸ばし、もう片方の足をひざの上で交差させます。伸ばした足側を手の肘を曲げたひざの外側に当てゆっくりと押さえつけるように上体をひねります。
→⑤股関節をまっすぐに保つよう注意しながら行いましょう。

👉おすすめ👉朝起きたタイミングでストレッチを行うと、体が柔軟になり、血液の循環も良くなります。1日の始まりに活気を持たせることができます。

1回10秒程度を3セットが目安です。