

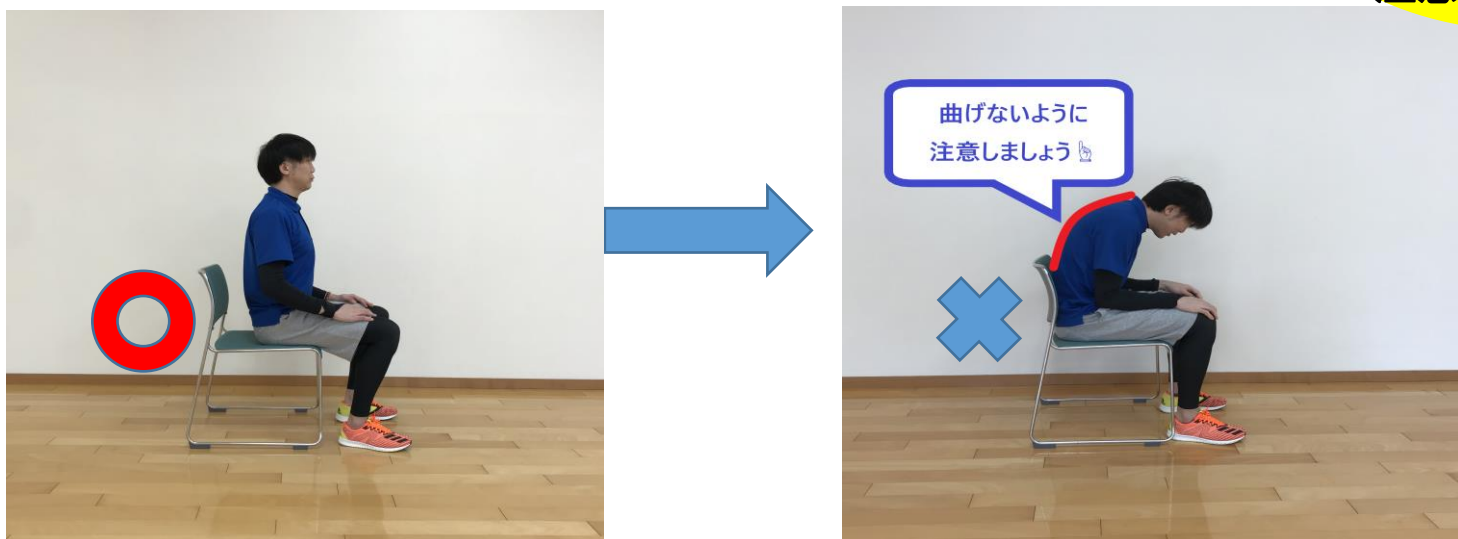
の～んびり

簡単

★椅子のストレッチ

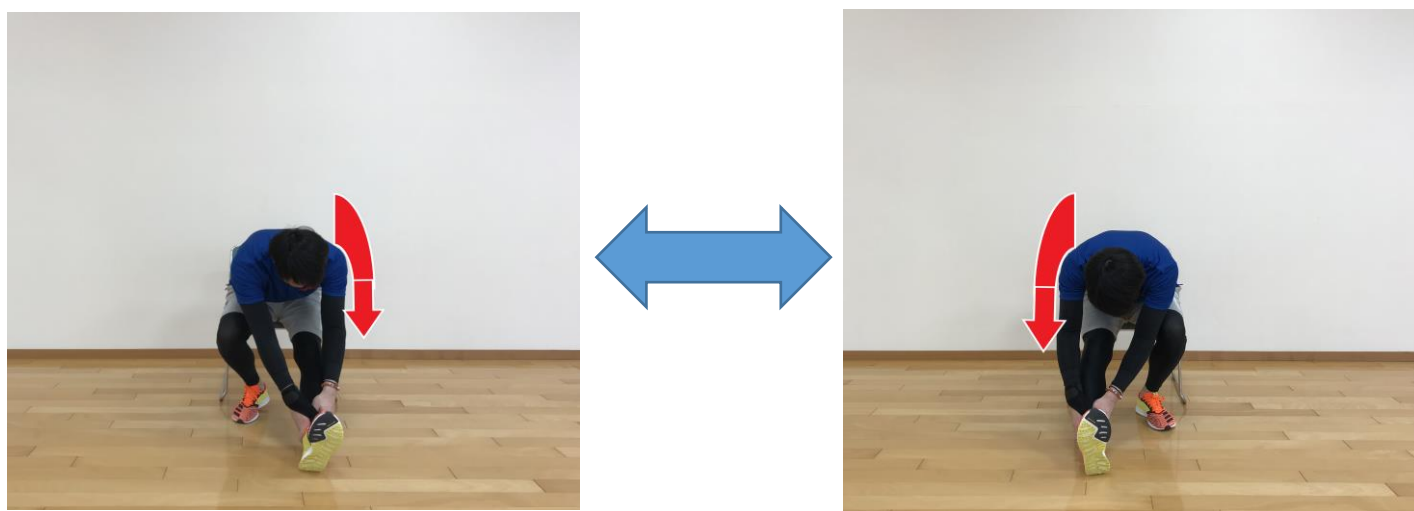
ストレッチを行うときは、
普段の呼吸を意識し、
呼吸をとめないように
注意しましょう。

①正しい姿勢で椅子に座る



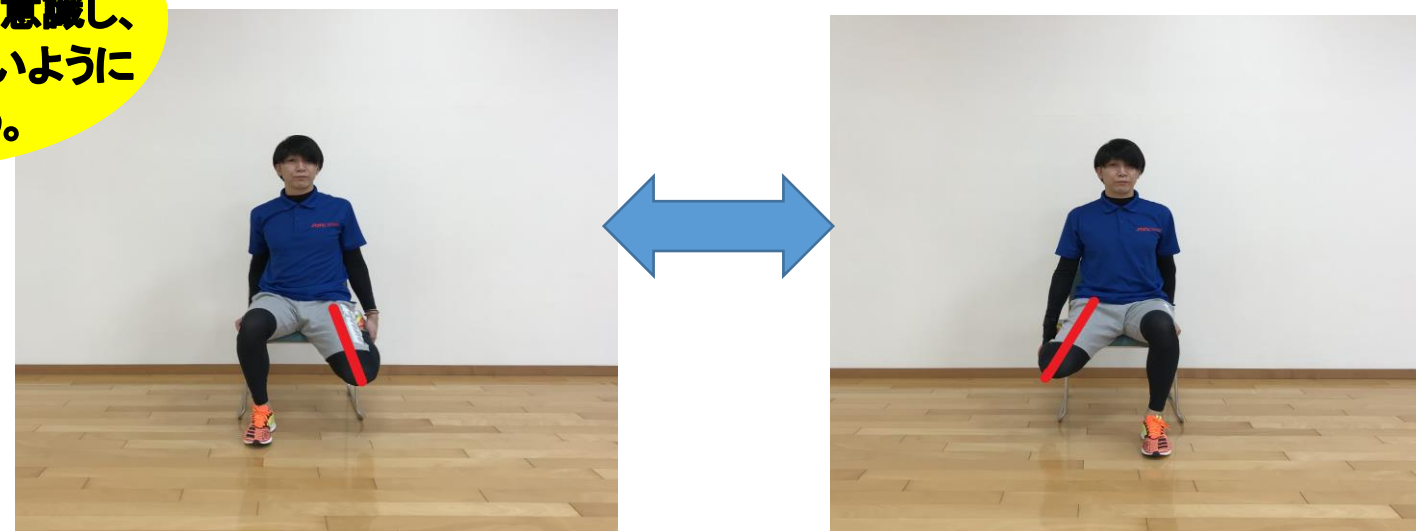
1. 背もたれから離れて、骨盤を立てて背筋を伸ばして座ります。
→⑨姿勢が悪いと腰痛の原因になりますので注意して座りましょう。

②太もも後ろ、ひざの裏、ふくらはぎのストレッチ



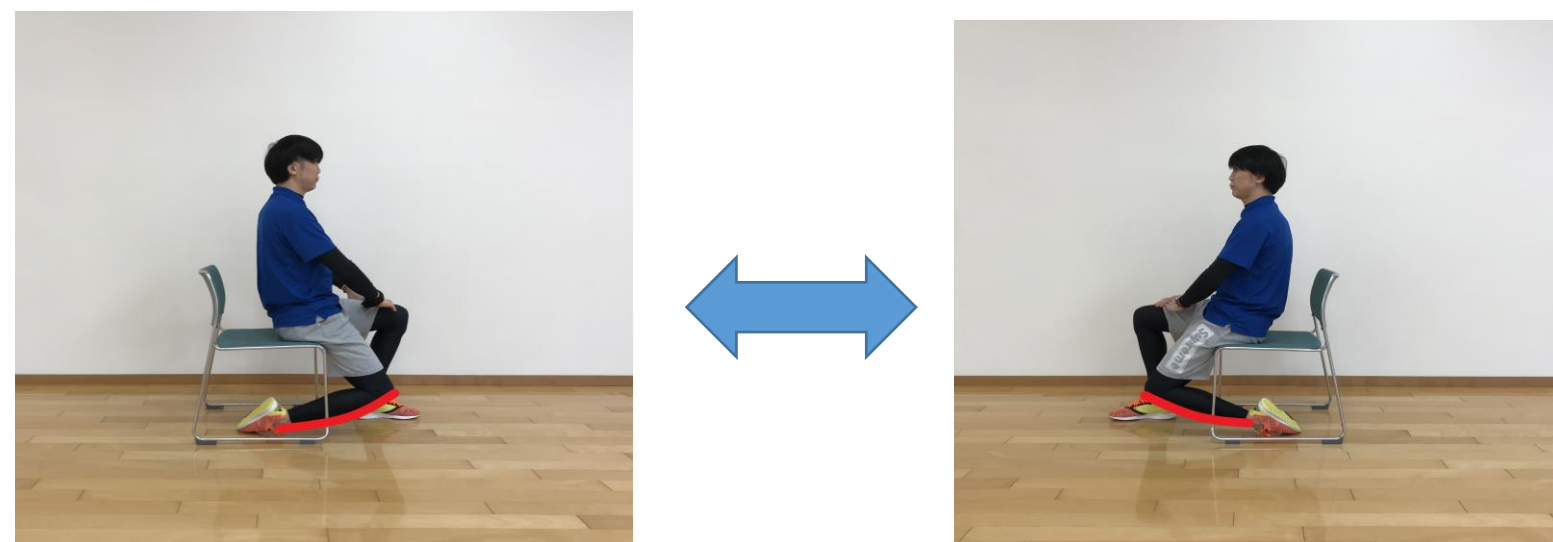
1. ①の姿勢から両手をつま先に向けて伸ばし、ひざ裏が伸びていることを意識して行いましょう。
→⑨つま先に届かないときは無理をせず。写真のように足首やすねを目標に行いましょう。

③太ももの前側のストレッチ



1. ひざを曲げた方で足首をつかみ、太ももの前側を伸ばします。
→⑨ひざを曲げた時に腰が反らないように注意します。
痛みが出る時はすぐに中止しましょう。

④足の甲～すねのストレッチ



1. 椅子に座った姿勢から、つま先を床にひっかけて足首を伸ばします。
2. 足首を伸ばしたまま、足の甲からすねの筋肉が心地よく伸びているところで10～15秒キープしましょう。
→⑨足がつってしまう場合や体重がかかって足首に痛みがある場合は中止しましょう。

📌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。