

⑥太もも裏のばし
椅子に浅く座り、右足を前に
伸ばしゆっくりと
上体を前に倒しましょう
左足も同様に行います。



①上体伸ばし
両手を組んで腕を上
に伸ばしましょう。



椅子に座って！！

自宅deゆったりストレッチ

ポイント！

・10秒程度数をかぞえて息を止めないように！

②上体ひねり
両手を組んで肩の高さに上げ左右
にひねりましょう。



③肩まわし
肩に手を置き、ゆっくりと
後まわしと前まわしを行いましょ



⑤股関節伸ばし
両足を大きく開き、膝が内
に入らないよう手で押さえ
ながら前屈しましょう。



④股関節の運動
両手で右膝を抱えて胸の方に引き寄せ
ましょう。左膝も同様に行います。