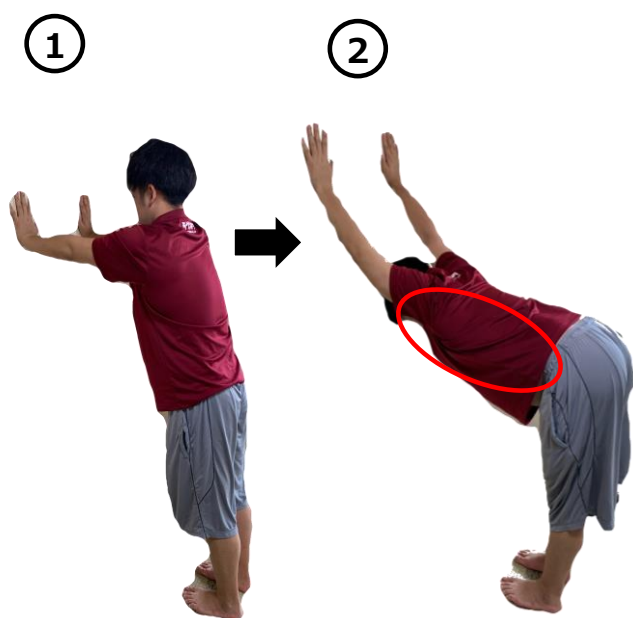


1人で出来る！簡単ストレッチ！

運動が苦手な方や、何から始めたら良いの？という方に
オススメのストレッチを紹介します！

【背中ストレッチ】（広背筋）



やり方

①壁に両手を当て、腕の長さよりもやや遠くに立ちます

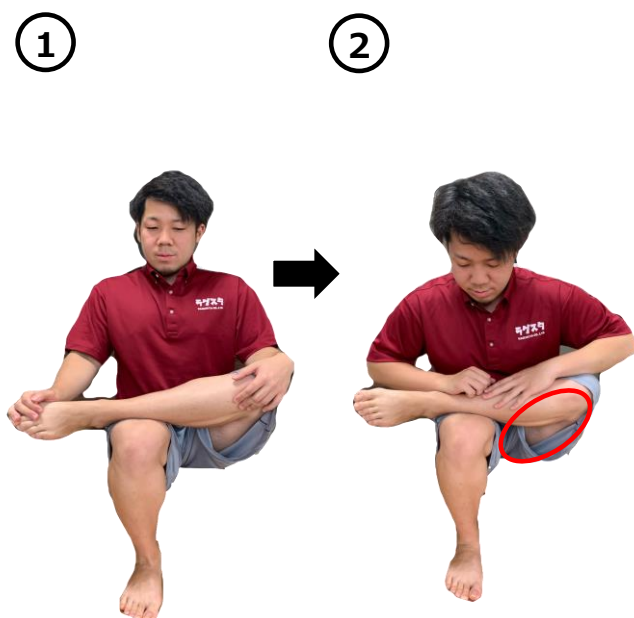
②骨盤から上体を倒して下に下げて行きます

★上体を下げてから左右に上体をずらすと
伸びる場所を変えられます！
より伸びる姿勢を見つけておこなってみましょう

※腰に痛みのある方は特に無理のない範囲で
おこなってください

※脇腹が気持ちよく伸びたところで静止し
20秒ほどゆっくり伸ばしましょう！

【お尻ストレッチ】（大臀筋）



やり方

①椅子に座り外くるぶしの上が膝に乗るように
脚を組みます

※足が乗せにくい場合は立てている膝を伸ばしましょう

②背筋を伸ばしてお腹をスネに近付けます

※痛みが強く、上体を倒しにくい方は、立てている
足のふくらはぎを掴むようにして引っ張りましょう

★目線が真下にならないように斜め下を
見るようにおこなってみましょう！

※乗せている側のお尻が気持ちよく
伸びたところで静止し20秒ほど
ゆっくり伸ばしましょう！

