初心者向け★　産後ケア　その３

腰・肩・下半身を椅子を使ってゆっくり伸ばします

【 背中 】

やり方

イスの背もたれ(逆でも可)を壁に置き動かないようにしましょう
脚は腰幅・腕は肩幅・手首を反って両手でイスを押します
同時に太ももと脛を押し踵でしっかり床を押します
※この時手首から脚のつけ根までを真っ直ぐにします

★3～5回ゆっくり呼吸しましょう

効果

・カラダ全体がすっきりする

【 足全体 】

やり方

イスの背もたれを壁に置き動かないようにします
脚は腰幅、腕は肩幅に開き片脚ずつ前に出します
後ろ足は踵をしっかり床に押し、前足は足の親指の付け根を押します

★3～5回ゆっくり呼吸しましょう

効果

・カラダ全体がすっきりする
・カラダの歪み矯正