

# 自宅でできる運動

## (ストレッチ編①)

自宅で簡単に体を動かすための方法を少し紹介いたします。

運動をするとなるとなかなか重い腰があがらなかったりしますが、まずは下の動き 1 つでも実施をしてみてください。体が少しスッキリしますよ♪

実施するときの注意事項としては

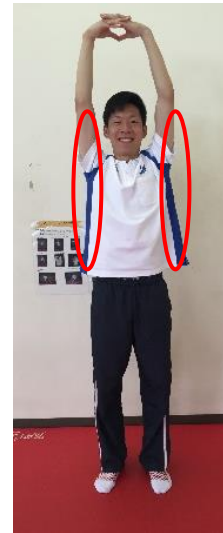
- 決して頑張らない！（痛いと感じるところまで実施しない）
- 息を止めない&反動をつけない

### 1. まずは背伸びをしましょう。

座ったままでも OK

両手をつながなくても OK

気持ちよく手を上に伸ばすだけで脇腹から腕までしっかり伸びます。



#### 寄り道話

日常生活ではどうしても猫背になりやすくなってしまいます。胸が広がらず呼吸が段々と浅くなっていきます。少しでも呼吸を楽に吸うことができるように胸周りの筋肉をほぐしてあげましょう。



### 2. 先ほどの背伸びを少しだけ横に体を倒します。

たくさん倒さずに少しで OK

斜め上に伸びあがるようにすると GOOD！



赤い丸の部分が伸びている筋肉です。

赤い丸が伸びているのを意識して行うとより効果がありますよ。

10秒から始めてみてください。

（本当は10～20秒くらいが目標です）

1日1回行いましょう♪

少しずつ紹介しますね。

豊明市福祉体育館

指定管理者 シンコースポーツ中部(株)