

# 自宅でできる運動

## (ストレッチ編②)



自宅で簡単に体を動かす第2弾です！！

1. 大きなボールを抱えているかのように手を前へ出して背中を丸めます  
目線はおへそを覗き込むように実施しましょう  
座ったままでもOK  
体を前に倒しすぎないように注意しましょう



2. 手を後ろにして胸の前を伸ばします  
手と手をつながなくても大丈夫です  
斜め下に引っ張るようにしましょう  
上体を前に倒さないこと



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♪

3. 膝を胸へ引き寄せます  
膝が痛い人は膝裏を持って胸に引き付けてください  
背中を丸めないようにしましょう  
背もたれにもたれかかりながらでもOK  
右足・左足それぞれ実施しましょう

