

運動不足



解消プログラム



お家でできる簡単なストレッチと運動をご紹介します！

1

背中ストレッチ



- ・よつばいになって背中をまるめる。
- ・出来るだけ柔らかくまるまると◎

2

手先から背中、おしりまでのストレッチ



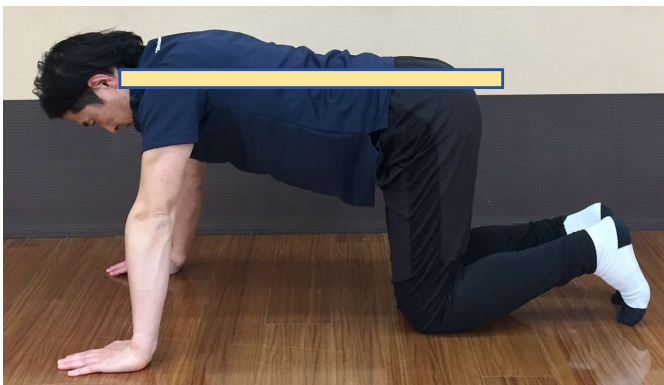
- ・よつばいからおしりを後ろにひく。
- ・指先から腰まで伸ばせるとGOOD！

《呼吸は止めず、15～30秒 痛気持ち良いくらいを目安に伸ばしてみましょう》

【からだバランス運動】

- ①バランスの良いよつばいの姿勢から息を吐きながら対角の手と足を床と平行にのばす。 ※腹筋に力を入れて背筋がきれいにのばせるとGOOD!!
- ②息をすいながらよつばいの姿勢にもどり反対側の手足に入れ替えてのばす。 ※バランスがとりにくい場合は片側の繰り返しでもOK！

やってみよう!



目標：休憩をとりながら 10回 1～3セット

指先から足先までの筋肉をバランスよく使えるようになると、きれいな姿勢を作ることができます。肩こりや腰痛など筋肉のこわばりからやってくる疲労感の解消にもつながりますよ！
からだに痛みのある場合は無理がない範囲で行ってください☺

注目!