

# 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！

《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》

### ① 太もも前側ストレッチ



- ・足が持ちづらい方はズボンの裾を持つ、またはタオルを足に引っ掛ける
- ・腰を反らさないよう注意！

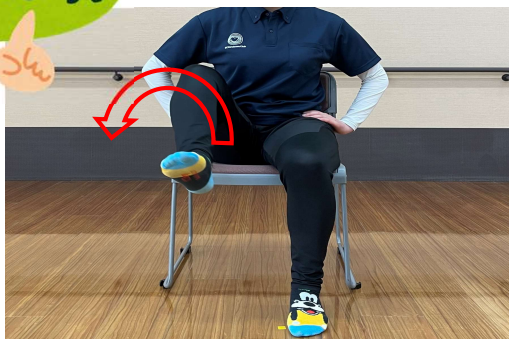
### ② お尻ストレッチ



- ・足を組んで背筋まっすぐ、出来るだけ膝は開く
- ・おへそを床に近づけるように前へ屈む

【足を開いて閉じる運動】 目標：10回 2セット

やってみよう！



①足を横に大きく回しながら片足ずつ開く



②両足とも開いたら今度は反対の動き！大きく回しながら足を片足ずつ閉じる

**注目!**

身体が重くて歩くのがおっくうだな～と感じる皆さんが気持ちよくスタスタ歩くために必要な筋肉の運動です！  
腰・膝に痛みのある場合は無理がない範囲で行ってください🍷