

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 太ももの裏側ストレッチ



- ・片足を前に伸ばし、背筋を伸ばす
- ・おへそを床に近づけるように前へ屈む

《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》

② お尻・腰回りストレッチ



- ・足を抱えるように持つ
- ・出来るだけ胸に引き寄せられると◎

やってみよう！

【スクワット】

- ①足を腰幅に開き、つま先はやや外向き
- ②お尻を後ろへ引きながらしゃがむ
※体が前のめりになり過ぎないように注意
お尻を締めながら立ち上がる

チェック✓

椅子に座るようにしゃがむと◎
辛いと感じる方は一度椅子に座って
から立ち上がるでもOK！

目標：10回 2～3セット

お尻や太ももの裏側の筋肉がしっかり使えるようになると、歩きやすくなるのはもちろん、階段の上り下りもスムーズになります！

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🙏

注目！