

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 内ももストレッチ



- ・足を横に伸ばし、背筋を伸ばす
- ・おへそを床へ近づけるように体を前に倒す

② 股関節ストレッチ



- ・足を横に大きく開き、両手は膝に置く
- ・両手で膝を出来るだけ外側に押し広げる

《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》

やってみよう！



【ワイドスクワット】

- ①足を横に大きく開き、つま先も外向き
 - ②出来るだけお尻を真下に下げながらしゃがむ
- ※腰・膝が痛い方は無理ない範囲で実施

チェック✓

普通のスクワットと違い
膝を伸ばすときに
内ももに力が入っていると◎

目標：10回 2～3セット

注目！

内ももの筋肉は普段意識しづらい筋肉なのですが
意外と歩くときや階段を上り下りするときに必要な筋肉です！
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🙏