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！

① 座ってわき腹のストレッチ

・片足をのばして（曲げても可)すわり
片手をのばしてからだをたおす。

② 寝てわき腹のストレッチ

・あおむけに寝て対角の手足を伸ばす。
・ゆったりと呼吸してわき腹をゆるめる。

《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！

【わき腹運動】

①横向きに寝転がって両膝をまげ、前ならえの姿勢をとる。
②ゆっくり息を吐きながら５～７秒くらいかけてバランスよく手足をのばす。
③ゆっくり息をすいながら５～７秒くらいかけて元に戻る。
※おなかでのおおきな呼吸と手足の伸びちぢみのバランスがポイント!!

目標：休憩をとりながら　10回　１～３セット

注目！

腰回りの筋肉がやわらかく上手に使えるようになると、日常の動作が楽になります。この体操では腰回りの筋肉を動かすことができるので腰回りのこわばりをほぐすこともできます。
少し体を丸めてもよいので、無理がない範囲で行ってみてください✌