

ストレッチ体操

😊☝️ **ココがポイント!**

- 息を止めない
- 1つの動作を15~20秒程度行う
- 運動前後に行う
- 反動をつけない
- 伸ばしている筋肉を意識する
- 痛いところまで無理にのばさない



①背伸び
手を組んで
背中を伸ばす。



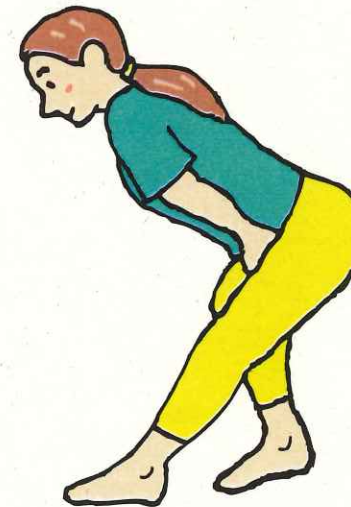
②体側
手首をつかんで、
斜め上に軽く引く。
(右・左)



③ふくらはぎ
足を前後に広げ、
後ろ足のかかとを
床につける。
後ろ足のつま先は
まっすぐ前向きに。
(右・左)



④太ももの表
片方のつま先を持ち、
ゆっくりと膝を
後ろに引きながら
かかとをお尻に
近づける。
ふらつく時は
壁などを持つ。
(右・左)



⑤太ももの裏
肩幅に足を開き
手を太ももにおく。
腰をひいて
お尻をだす。
前に出した足の
方を伸ばす。
(右・左)