

アクティブに暮らそう！短時間運動のすすめ イスに座ってできるストレッチ

【背中・体側のストレッチ】



①肘を天井に向けるように、
右手で頭を左下に押し

下ろしている
手は、足と足の
間をとおす



②左腕を床に着くよう背中・
体側面を伸ばし20秒間。

左右5回
くりかえす

【お尻のストレッチ】



①右足首を
左の太ももに乗せる。



②右手を右膝に乗せ、ゆっくりと下腹と腿
をつける感覚でお尻を伸ばし、20秒間。

左右5回
くりかえす

【ジャックナイフ・ストレッチ（ももの裏側）】



①足を肩幅に広げ、足首の
裏側を掴む。

ポイント
膝と胸を
くっつける



②足を伸ばし、伸びなくな
った状態で10秒間。

5回
くりかえす

カチカチの体をほぐしましょう！ストレッチのポイント

①呼吸を止めない ②反動をつけずに、ゆっくり伸ばす ③痛みを感じる手前でやめる