

《寝ながらストレッチ》

・腰ひねりストレッチ



①仰向けになり、両手を少し広げ、両ヒザを立たせます。

②立てた両ヒザを、左右に倒していきます。

※最初は腰幅程度に動かし、腰がほぐれてきたら大きく動かしてみましよう。

③ゆっくり左右に動かしましょう。

回数：左右で10回×2セット

・太もも後ろストレッチ



①両ヒザを立たせ、両手で右ヒザ抱え胸に近づけます。

※ヒザを胸に近づけた時、腰が浮かないように気を付けましょう。

②太ももの後ろが伸びているのを感じながらキープします。

③左足も同じように伸ばしていきましょう。

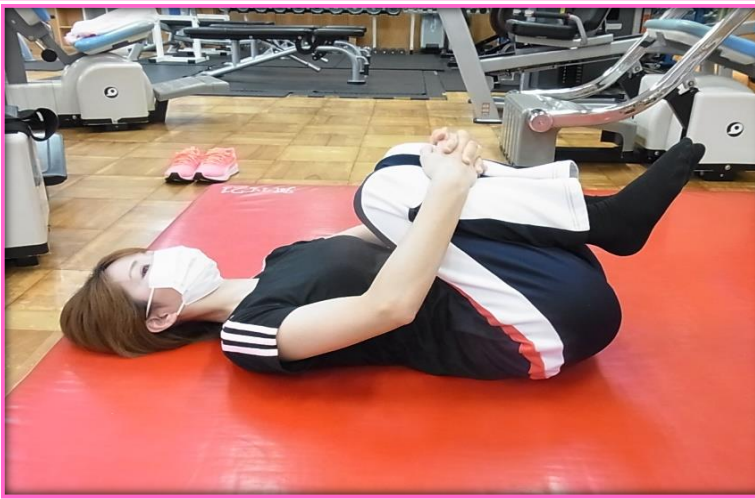
時間：10秒～15秒伸ばしていきます

・両ひざ抱えストレッチ



①両ヒザを立たせ、両ヒザを両手で抱え胸に近づけます。

②太ももの後ろが伸びているのを感じながらキープします。



時間：10秒～15秒伸ばしていきます