

● 家庭で出来る8つのイスストレッチ

合間にやってみよう



《腰痛解消・予防、肩こり解消》

・ひとつのストレッチにつき 15秒から20秒
・呼吸を止めずに行いましょう。

① 伸び

両手を組んで、手を返しながら上へ大きく伸びをしましょう。



次に左右に体側を伸ばしましょう

② 背中伸ばし



胸の前で腕を組んで、腰、背中を後ろに引きながら、両手を前に伸ばします

③ 胸伸ばし



腰の後ろで手を組んで、胸を斜め上へ開きながら後ろの手を少し上げます

④ 肩伸ばし



腕を胸の前にのばし、肘を捕まえて手前に引きまます。左右行いましょう

⑤ 上体ひねり

左足を右足のの上にのせ左側へ体をひねり、腰、背中を伸ばします



⑥ お尻・腰伸ばし

右側へも同じように行います椅子をつかむとやりやすいです



足を横にしてもう一方の足にのせ、上体を腰から折るように前へ倒します。左右行いましょう。

⑦ 腿うら伸ばし

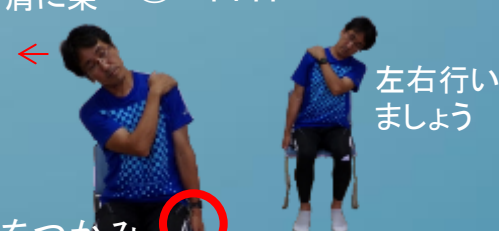
左右行いましょう



椅子に浅めに座り、片足を前に伸ばし、踵をつきます。上体を腰から折るように前へ倒します。

左手を右肩に乗せませす

⑧ 首伸ばし



左右行いましょう

右手で座面をつかみ、首を左側へ倒し、右側の首を伸ばします