

# 自宅でできる簡単エクササイズ!! ～ストレッチ編～ Part3

1.お尻 2.首 3.肩

## 1. お尻



膝を支えにくい場合は  
太ももの後ろを支える

- ① イスに浅く座り、背もたれにもたれる。
- ② 片足を上げ、両手で膝を支える。支えている膝を、自身の胸の方へ引き寄せる。
- ③ 自然な呼吸をしながら、10 秒ほどキープ。交互に 1～2 回繰り返す。

## 2. 首



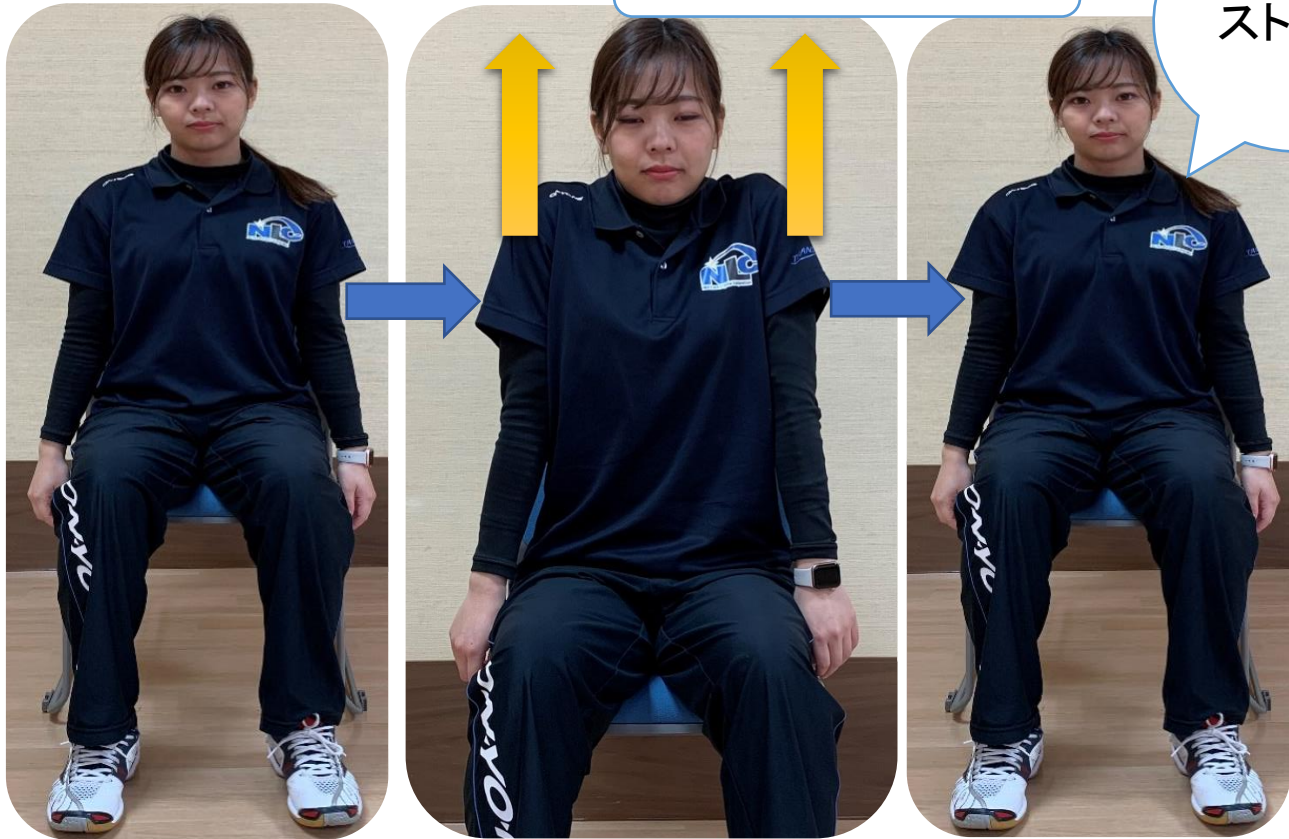
上半身が傾かないよう注意

- ① イスに座り、背筋をまっすぐに伸ばす。
- ② 頭を右に倒す。自然な呼吸をしながら、10 秒ほどキープ。
- ③ 左も同じように繰り返す。力を抜いて行う。

### 3. 肩

肩を耳に近づけるイメージ

ストン！



- ① イスに座り、背筋をまっすぐに伸ばす。
- ② 自然な呼吸をしながら肩を上げて、一気に力を抜く。1～2回繰り返す。

## 運動のポイント

### 1. 呼吸を止めないこと

- ・数を声に出すことで自然な呼吸が行える。

### 2. 反動をつけないこと

- ・反動をつけることで筋肉を痛めてしまうことがある。  
力を抜いて行うことが大切。

### 3. ご自身の無理のない範囲で行う

- ・動くことで痛みが出た時や、気分が悪くなった場合は、無理をしないようにする。