

# 自宅でできる簡単エクササイズ!! ～ストレッチ編～ Part2

1.背中 2.胸 3.体側

## 1. 背中



- ① イスに座り、胸の前で手を組む。手のひらを自身の方へ向けておく。
- ② 背中を丸める。上半身を少し後ろに傾けながら、手を前方やや斜め下に伸ばす。
- ③ 自然な呼吸をしながら、10 秒ほどキープ。1～2 回繰り返す。

## 2. 胸



おなかに力を入  
れると  
腰に負担が  
かかりにく  
くなります！

- ① イスに座り、背筋をまっすぐに伸ばす。
- ② 手のひらを正面に向け、両手を大きく広げる。
- ③ 自然な呼吸をしながら、10 秒ほどキープ。1～2 回繰り返す。

### 3. 体側



- ① イスに座り、足を肩幅まで広げる。
- ② 片方の手を上に挙げ、肘を真っ直ぐに伸ばす。手のひらは正面に向けておく。
- ③ 右手を挙げた場合、上半身を左に倒す。左手を挙げた場合、上半身を右に倒す。
- ④ 自然な呼吸をしながら、10秒間ほどキープ。交互に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。