

自宅でできる簡単エクササイズ!! ～ストレッチ編～ Part5

1.ふくらはぎ 2.内もも 3.腰

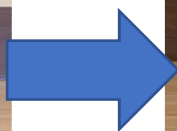
1.ふくらはぎ



かかととは、浮かないようにする。

- ① 脚を前後に広げ、つま先を真っ直ぐに向ける。
- ② 首からかかとをまっすぐに保ち、からだを少し前へたおす。
- ③ 自然な呼吸をしながら、10 秒間キープ。交互に 1～2 回繰り返す。

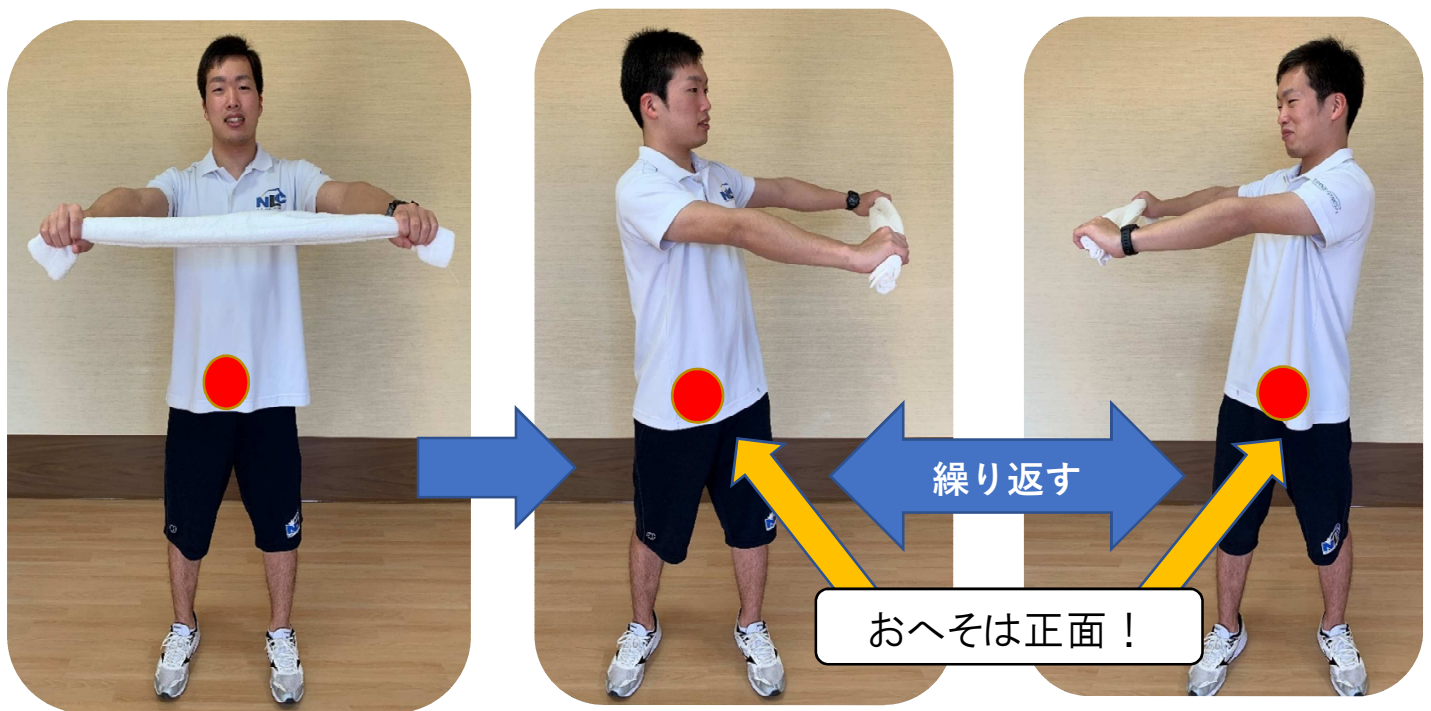
2.内もも



脚の付け根から前へ倒す。

- ① 足の裏をあわせて、かかとをお尻によせる。
- ② 上体を前に倒す。
- ③ 自然な呼吸をしながら、10 秒間キープ。1～2 回繰り返す。

3.腰



- ① タオルを持ち、腕を胸または肩の高さまで上げる。
- ② 腰から上全体をゆっくりひねる。
- ③ 左右 10 回ずつ繰り返す。

運動のポイント

1. 自然な呼吸でおこないましょう。
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ります。
力を抜いておこないましょう。
3. 無理のない範囲で行う
痛みが出た時や、気分が悪くなった場合は、すぐに休みましょう。