

ちょこっとチャレンジ



体力維持や運動不足解消のために
家の中でできる簡単体操を紹介します
ちょこっとした時間に、チャレンジしてみましょう！

体幹のストレッチ ~Part1~



- ・力を抜き、ゆっくり呼吸を行いましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう

1 胸郭を広げるストレッチ

壁から少し離れて立ち
両手を壁について
背筋を伸ばします

脚は腰幅



目の高さに
両手をつく

息を吐きながら
壁に体重をかけて
背中上部を反らします

腰が反らない
ように注意



膝は軽く
曲げる

ゆっくり
呼吸しながら
30秒キープ

2 背中を丸めるストレッチ

肩の力を抜き
頭を前に倒して
背中を丸めます

脚は腰幅



両腕の力を抜く

力は抜いたまま
頭を下げていき
上体を丸めます

腰も
丸めることを
意識する



股関節から
倒れるのはNG

頭と腕の重さを
使って丸める

ゆっくり
呼吸しながら
30秒キープ