

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 ~Part2~



- ・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 わき腹を伸ばすストレッチ

イスに深く座って
左足を右太ももにのせ
左腕を頭上へ伸ばす



手のひらは
右に向ける

背中
は背もたれに
つける

右手で
左足首を
つかむ



息を吐きながら
右側へ上体を
傾ける

背中
は背もたれに
つけたまま

ゆっくり
呼吸しながら
30秒キープ
反対も行う

お尻が
浮いたらNG



2 わき腹をひねるストレッチ

イスに深く座って
背筋を伸ばす



膝は軽く開いて
上体を安定させる

足を床につける

上体を捻って
背もたれをつかむ



上体を捻っても
骨盤の向きは正面

上体と一緒に
骨盤が動いたらNG



ゆっくり
呼吸しながら
30秒キープ
反対も行う