

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！

股関節まわりのストレッチ ~Part2~



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

内ももを伸ばすストレッチ

イスに浅く座り
片脚を開いて伸ばす

背筋を伸ばす

足の内側を床につけ
つま先を前に向ける

NG

つま先が横に
向きやすいので注意

息を吐きながら
上体を側方へ倒す

ゆっくり
呼吸しながら
30秒キープ
反対も行う

足の位置を調整して
バランスをとる

チャレンジ

四つ這いから片脚を真横に開く

足の内側を床につけ
つま先を前に向ける

NG

両肘をついて上体を沈め
股関節に体重を乗せる

内くるぶしが床につくように
脚を開いていく