

岡谷市健康推進課 お家でできる運動 シルキーチャンネル撮影資料 ★ストレッチ編

期待できる効果 ●柔軟性向上 ●疲労回復 ●ストレス解消 等

伸ばしているところを意識して各**20秒程度**伸ばしてみましょう！

- 息を止めずに行いましょう
- 反動をつけずに行いましょう
- 痛みがある場合は運動を中止しましょう

立位姿勢バージョン



座位バージョン

