

期待できる効果

- 柔軟性向上
- 疲労回復
- ストレス解消
- 等

- 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

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！

- 背筋を伸ばし、つま先は天井に向け上体を前に倒します。

モモの裏側



- 両脚を大きく開きます。両手を両脚の内側に添え、外側に開きながら上体を前へ倒します。

モモの内側から腰まわり



- 両腕を後方に引き、肩が胸より後ろになるようにします。

胸



- 大きいボールを抱えるように上体の前で腕を組み、背中を後方に引きます。

背中



- 片方の手首を持ち、腕を引きながら上体を横に軽く倒します。

お腹の外側



- 上体を真っすぐ保ったまま、首を横に傾けます。



新聞や本を読みながらストレッチ！



- 背筋を伸ばし、つま先は天井に向け上体を前に倒します。

モモの裏側



- 両腕を後方に引き、肩が胸より後ろになるようにします。

モモの内側から腰まわり



- 両脚を大きく開きます。両手を両脚の内側に添え、外側に開きながら上体を前へ倒します。

胸



- 片方の手首を持ち、腕を引きながら上体を横に軽く倒します。

背中



お腹の外側



首



- 上体を真っすぐに保ったまま、首を横に傾けます。