

かんたん! 健康トレーニング No. 2

背・腰のストレッチ

①. 四つん這いになり、肩幅の広さに両手を置き、背中を伸ばす。



②. かかとにつけるようにおしりを後ろに引きつける。初めの位置から手がずれないように注意する。



わきのストレッチ

肩幅よりやや広めに足を開き腕を組むようにそれぞれの手でひじをつかみ、そのまま両腕を頭の上に持ち上げる。上体を左右に倒しそれぞれのわきの筋肉を伸ばす。

静止 20秒



静止 20秒



もものストレッチ



①. あお向けで片ひざを曲げ両手で持つ。腕を曲げてひざを胸に引き付ける。



左右各 10~20回

②. あごを引き胸を張り背すじを伸ばし、ひざを引く時息を吐く。

※ 両ひざを同時に行ってもよい。