



urumin

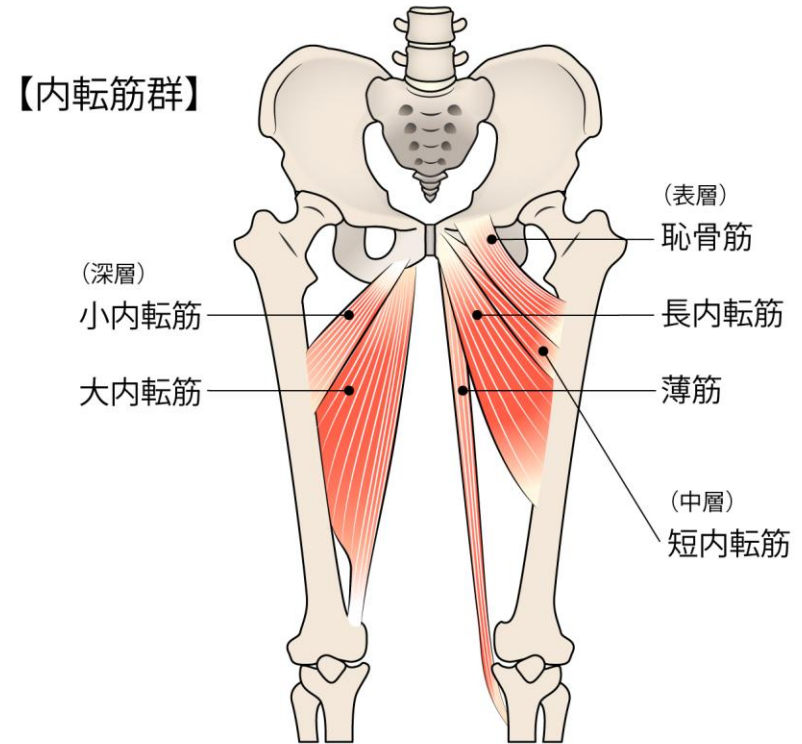
うるみん

うるま市健康福祉センター

椅子を使ったストレッチ (ふとももの内側の筋肉)



- ①椅子に座り、肩幅より脚を大きく開きます。
- ②右手で右膝を外側に押しながら身体を前に倒します。
20秒～30秒、呼吸を繰り返しながら姿勢を保持します。
(左右両方おこないましょう。)



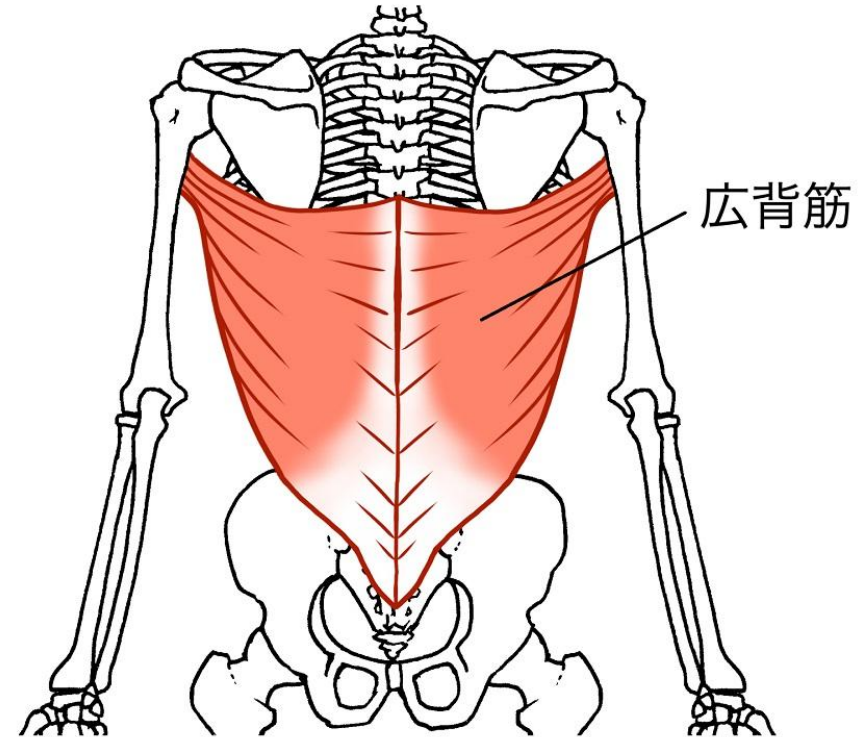
硬くなると腰痛やX脚の原因になる
太ももの内側の筋肉を伸ばしています。

※左右で硬く感じた側をもう一度伸ばしてみましょう。

椅子を使ったストレッチ (背中の筋肉)



- ①右手を左脚にそえ、
左手を横からバンザイをするように上げ、
斜め前（右足の方向）に身体を倒します。
20秒～30秒、呼吸を繰り返しながら
姿勢を保持します。
(左右両方おこないましょう。)



硬くなると腕を上げにくくなったり、
腰痛の原因になる背中の筋肉を伸ばしています。

※左右で硬く感じた側をもう一度伸ばしてみましょう。