

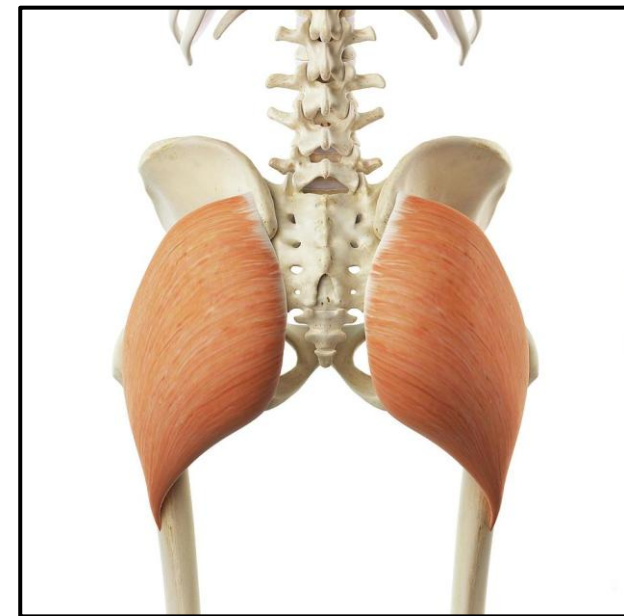
椅子を使ったストレッチ (おしりの筋肉)



- ①背すじを伸ばして椅子に座ります。
- ②あぐらをかくように
片方の足を膝にのせます。



- ①背中を丸めないように
息をはきながら上半身を倒します。
20秒～30秒、呼吸を繰り返しながら
姿勢を保持します。

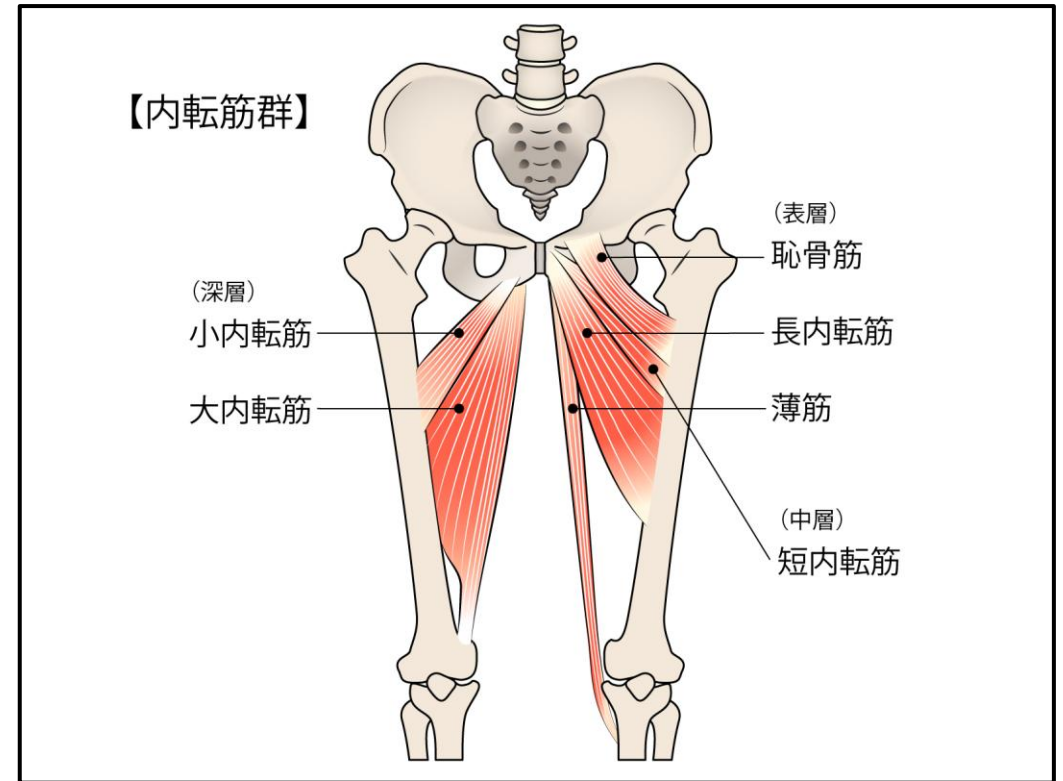


腰痛の原因になる
おしりの筋肉を伸ばしています。

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。)



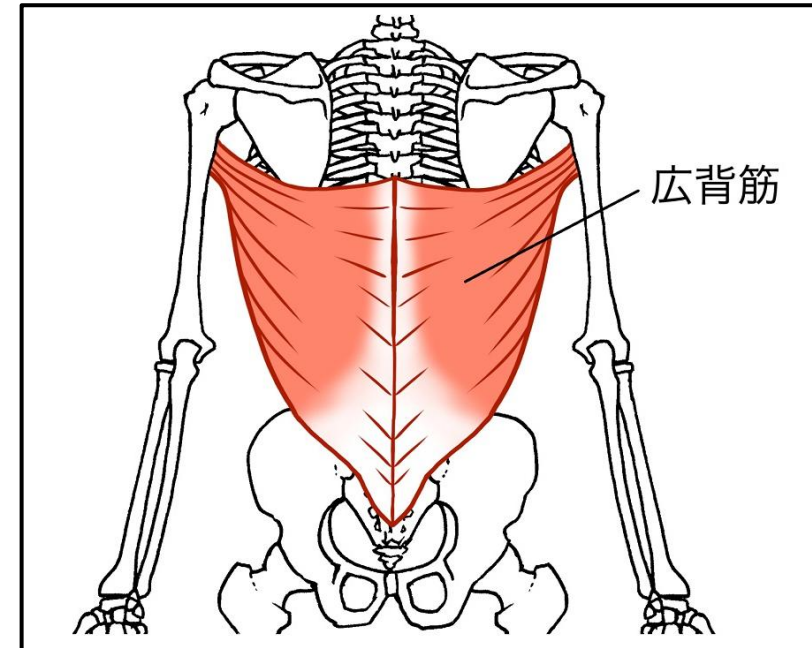
硬くなると腰痛やX脚の原因になる
太ももの内側の筋肉を伸ばしています。

※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)



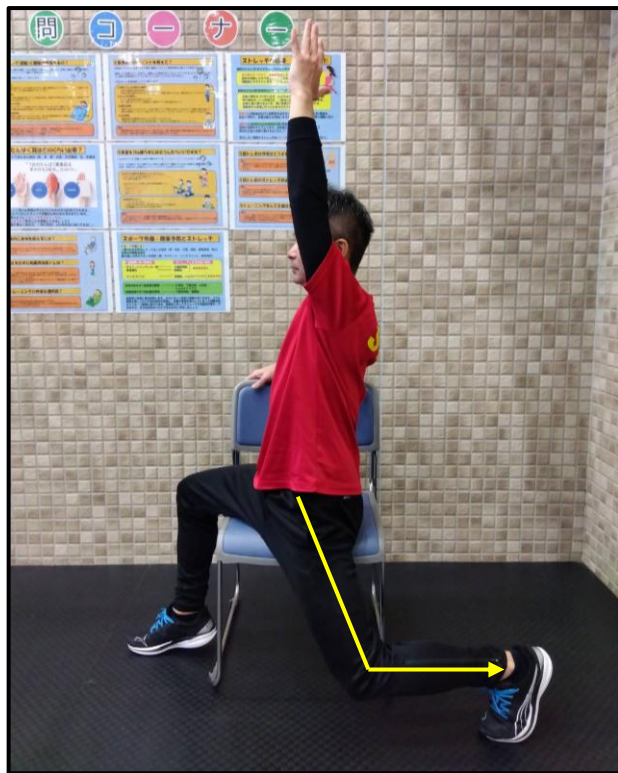
- ①右手を左脚にそえ、
左手を横からバンザイをするように上げ、
斜め前（右足の方向）に身体を倒します。
20秒～30秒、呼吸を繰り返しながら
姿勢を保持します。
(左右両方おこないましょう。)



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。

椅子を使ったストレッチ (脚の付け根の筋肉)



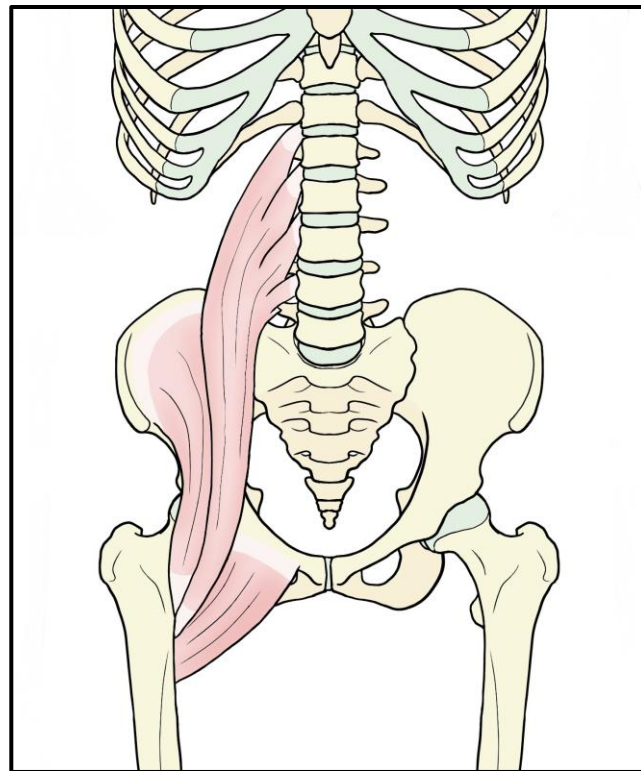
①椅子に横向きに座ります。

②左足を後ろに伸ばし、

左手を天井に向けて伸ばします。

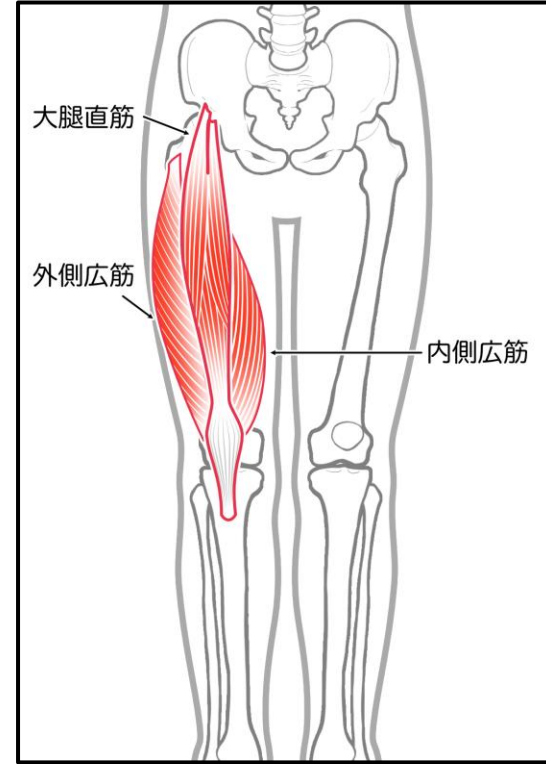
20秒～30秒、呼吸を繰り返しながら

姿勢を保持します。(左右両方おこないましょう。)



硬くなると歩幅の減少や
腰痛の原因になる脚の付け根
(股関節前側)の筋肉を伸ばしています。

椅子を使ったストレッチ (太ももの前の筋肉)



①椅子に横向きに座ります。

②膝を曲げ足首を掴みます。

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。）

硬くなると膝痛や腰痛の原因になる
太ももの前の筋肉を伸ばしています。

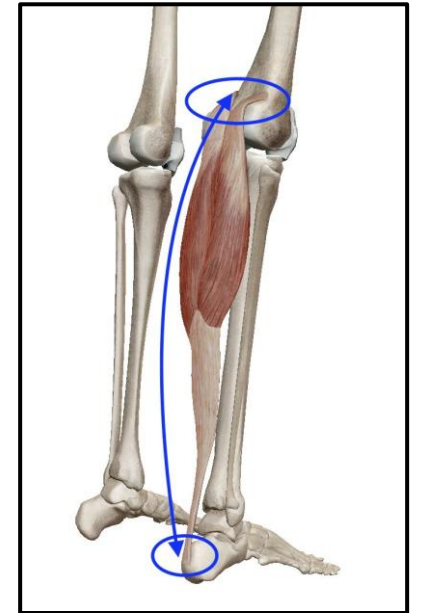
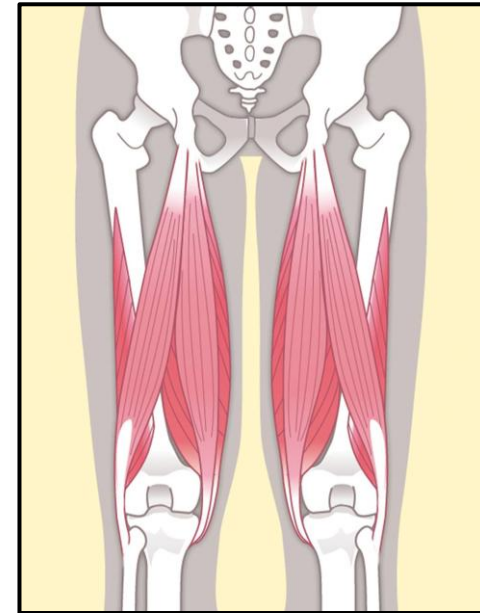
椅子を使ったストレッチ (ふくらはぎ～もも裏の筋肉)



- ①背すじを伸ばして椅子に座ります。
- ②片方の膝を前に伸ばして、つま先を天井へむけます。



- ①背中を丸めないように息をはきながら上半身を倒します。20秒～30秒、呼吸を繰り返しながら姿勢を保持します。



硬くなると猫背や腰痛の原因になる太ももの後ろの筋肉とつま先が上げにくくなるふくらはぎの筋肉を伸ばしています。