



1人でできる!

令和2年11月

Vol.6

# おうち

# で簡単トレーニング

今回のテーマ

## “ お尻・股関節のストレッチ ”

～運動をする際のポイント～

- ・ 動きやすい服装
- ・ 運動するスペースは1畳分あればOK
- ・ 室温を調整
- ・ 水分補給のための飲み物を準備
- ・ 体調・体力に合わせて無理をしない
- ・ 痛みを感じたらすぐやめる

### お尻のストレッチ①

①片方の膝の上に足首を置く ②膝を下に押しながら身体を前に倒す



**POINT**

背筋を伸ばすと  
効果UP!



### お尻のストレッチ②

①足首を膝の外側にかける ②膝を胸に引き寄せながら、身体を捻る



**POINT**

顔を後ろに向けると  
効果UP!

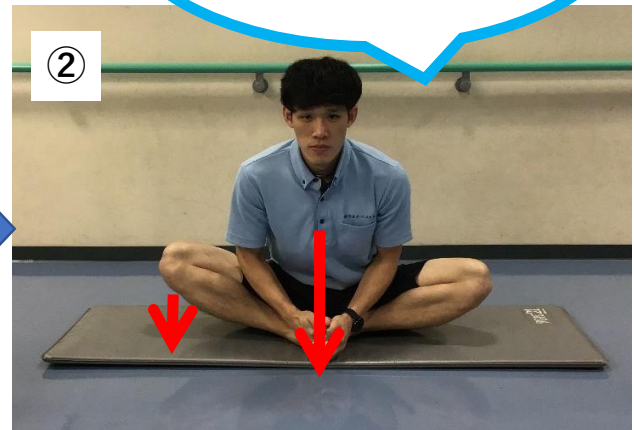
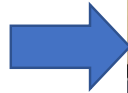


## 股関節のストレッチ①

- ①足の裏を合わせ、指先を手で持つ
- ②背筋は伸ばしたまま身体を前に倒す

**POINT** 

膝を床に近づけると効果UP！

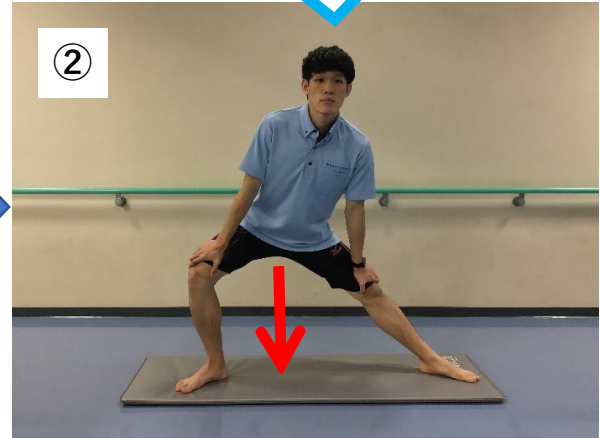
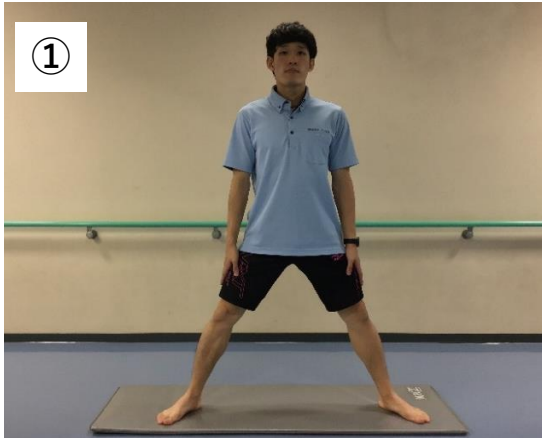


## 股関節のストレッチ②

- ①肩幅より大きく脚を開く
- ②片方の膝を曲げ、もう片方を伸ばす

**POINT** 

お尻を落とすと効果UP！



### 【指導員から】

- ・右側が終わったら左側も同様にストレッチを行ってください。
- ・呼吸は止めず、心地よいくらいの強度で行いましょう。
- ・反動は使わずゆっくりと伸ばしてください。
- ・腰痛の改善や股関節の安定に効果的です。
- ・余裕がある方はPOINTを意識してみましょう！