



1人でできる!

令和3年4月

Vol.11

おうちで簡単トレーニング

今回のテーマ

“腰痛予防 ストレッチ”

～運動をする際のポイント～

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

ももの裏

- ①仰向けになり、片脚を曲げ反対の脚を両手で持つ
- ②反対側も



POINT

足の裏を
天井に向ける



おしり

- ①仰向けになり、足首を反対の膝に乗せ、脚を両手で持つ
- ②反対側も



POINT

膝を立てずに
開く



ももの前

- ①横向きになって、足首を持ち、かかとをおしりに近づける
- ②反対側も



腰・体側


- ①仰向けになり、脚を反対側に倒し、身体をひねる
- ②反対側も



【指導員から】

- ・呼吸を止めない
- ・痛みを感じない程度伸ばす
- ・伸びているところを意識する
- ・気持ちいい体勢で15秒数える
- ・お風呂上りなど、身体が温まっている時にやってみましょう




QRコードからも
ご覧いただけます！