

イスを使ってできる簡単体操 第2回

～上体と脚の筋肉を伸ばす4つの体操～

ステイホームが続く中、運動不足になりがちな身体をストレッチしてみませんか？今回は前後だけでなく、左右の動きも取り入れてストレッチします。

※写真1コマにつき2カウント



① 膝を曲げて伸ばす。



② 背伸びして踵を下ろす。



③ ①の繰り返し。



④ ②の繰り返し。



⑤ 上半身の力を抜いて前に倒す。



⑥ イスの方向から上半身を回す。



⑦ 後方を通り、イスの逆の横も通過する。



⑧ 上半身を⑤の位置まで一周させる。



⑨ 上半身を起こし、腕を横へ。



⑩ 腕を上方からイスの方向へ大きな円を描くように。



⑪ 腕を遠くへ引き伸ばし、体側のストレッチをする。



⑫ ⑨の位置にもどす。



⑬ 膝を曲げたまま脚を前に振り上げる。



⑭ 膝を曲げたまま脚を後ろに振り上げる。



⑮ ⑬の繰り返し。



⑯ ⑭の繰り返し。

① ～⑯の動作を全て左右逆で行う。