

毎日続けよう！おうちでストレッチ

肩のストレッチ



片腕を胸の前で抱え、肩が上がらないように伸ばします。

腕のストレッチ



肘を頭の横で引くようにしながら、二の腕を伸ばします。

背中ストレッチ



おへそを覗くように腕を前に伸ばし、背中を丸めて伸ばします。

胸のストレッチ



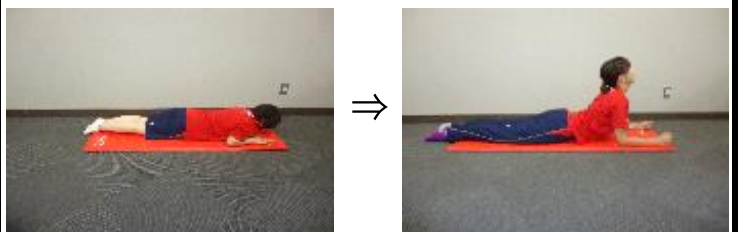
身体の後ろで手を組み、胸を大きく張って伸ばします。

お腹のストレッチ1



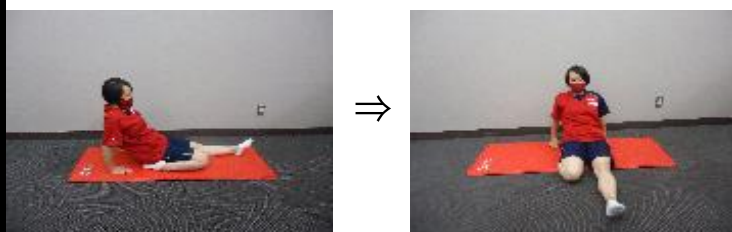
頭上に手を伸ばして手首を掴み、身体を横に倒して伸ばします。

お腹のストレッチ2



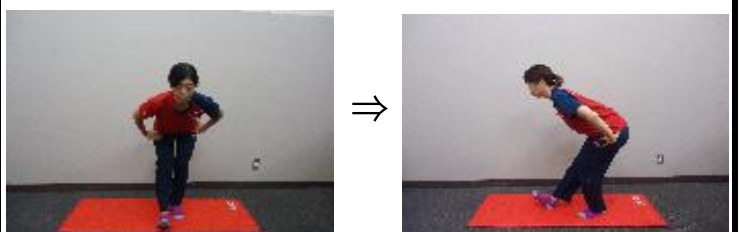
両肘は床に、天井を見るように顔を上げ、お腹を伸ばします。

脚のストレッチ1



片足を曲げ、上体を後ろに倒しながら、ももの前を伸ばします。

脚のストレッチ2



前脚のかかとを床につけ、膝を伸ばしてお尻を後ろに引きまします。

毎日の『ストレッチ』で健康的な生活習慣を！
無理なく続けて、身体も心もリフレッシュ！