

「お家」でかんたんストレッチ（お腹/腰）

ストレッチを実施する時の注意点

- ☆ ストレッチは無理をせず気持ち良いと感じる所で止めましょう。
- ☆ 勢いをつけて行くと危険です。ゆっくり伸ばしましょう。
- ☆ ゆっくり息をはきながら力を抜いて伸ばしましょう。
- ☆ 伸ばしている時は息を止めずゆっくりと呼吸をしましょう。



運動姿勢

- ・足を閉じたままお腹、腰を捻るように足を床に近づける
※床から肩や背中が浮かないように！



基本姿勢

- ・足を閉じたまま両ひざを立てる
- ・背中全体をしっかりと床、マットに接地させる



運動姿勢

- ・足を閉じたままお腹、腰を捻るように足を床に近づける
※床から肩や背中が浮かないように！