

# 1人で出来る！簡単ストレッチ！

運動が苦手な方や、何から始めたら良いの？という方に  
オススメのストレッチを紹介します！

## 【腰ストレッチ】（脊柱起立筋）

①



②



### やり方

- ①仰向けに寝て膝を胸に近づけます
- ②両肩を床に付けたまま、両膝を横に捻ります

★膝は真横ではなく、倒している側の肩に近づけるようにゆっくり捻りましょう！

※腰に痛みのある方は特に無理のない範囲でおこなってください

※お尻から腰が気持ちよく伸びたところで静止し20秒ほどゆっくり伸ばしましょう！

## 【お腹ストレッチ】（腹斜筋）

①



②



### やり方

- ①横向きに寝て、下の脚を膝と股関節90度、上の脚は膝90度にします
- ②胸を床に付けるように倒しましょう  
腹部の横(骨盤の上辺り)にストレッチを感じながら伸ばしましょう

★深呼吸しながらより胸全体が床に付くようにおこなうとより良く伸ばすことができます！

※気持ちよく伸びたところで静止し20秒ほどゆっくり伸ばしましょう！

