

# ～椅子を使ってできるストレッチ編～

自粛要請で屋内での活動が多くなっている中、適度な運動も免疫力を高めるには大切！

## 【いつやろうか？】

- 食事前後
  - 起床時や寝る前
  - 仕事の一息に
  - テレビを見ながら
- などなど、ちょっとした空き時間にレッツストレッチ！

## 【Points】

- 痛気持ちいい(つっぱる)くらいのところでストップ！
- 呼吸は自然に！
- 10秒～できれば30秒程ゆっくり伸ばそう！

 → ストレッチされる部位

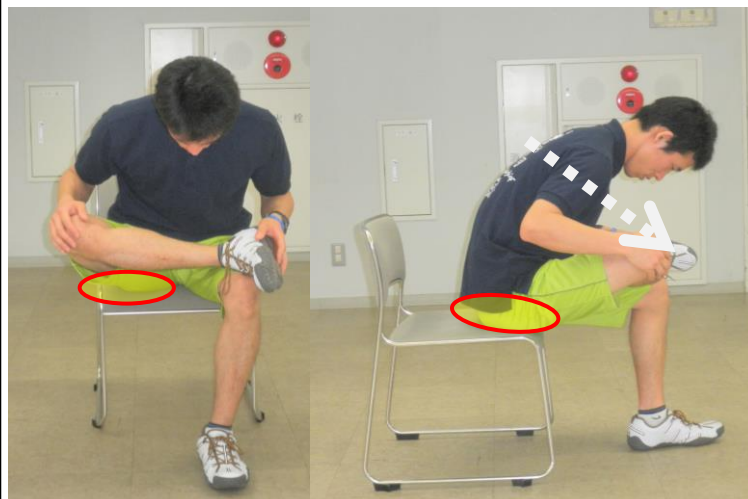
### ①もも裏(ハムストリングス)のストレッチ

- ・上体を前に倒していく(左足も)



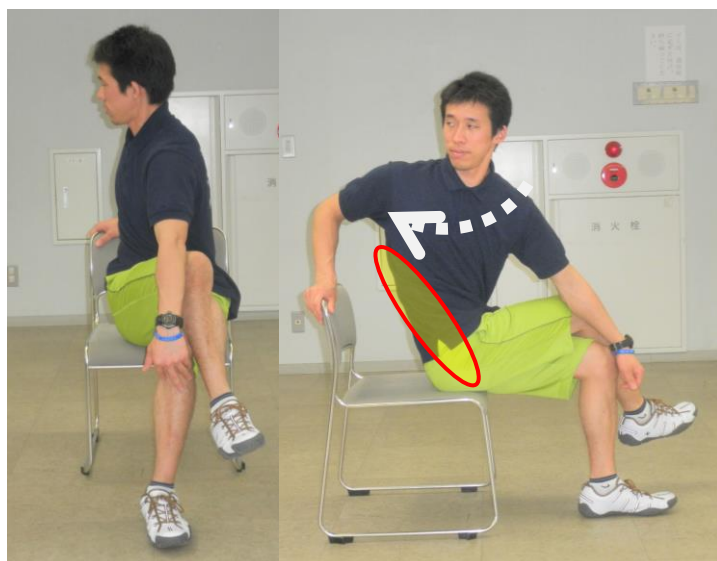
### ②お尻(大臀筋など)のストレッチ

- ・上体を前に倒していく(左足も)



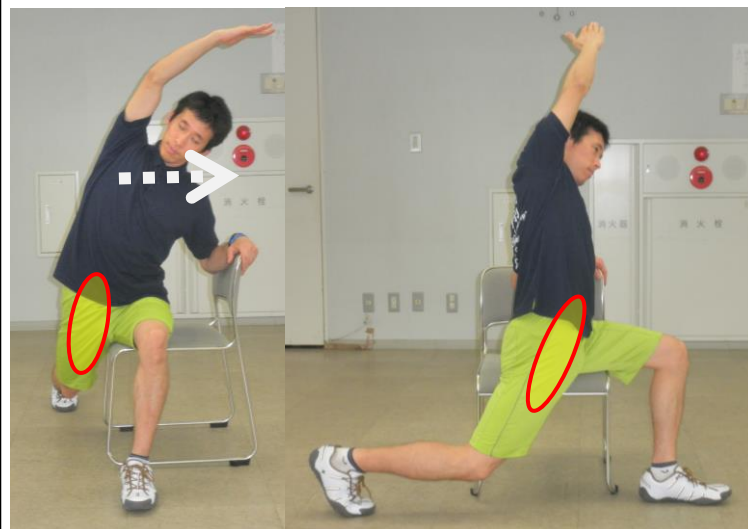
### ③腰まわりのストレッチ

- ・上体を右に捻っていく(左も)



### ④もも前の付け根(腸腰筋など)のストレッチ

- ・上体を背もたれの方へ倒していく(左も)



※ストレッチは筋をじっくり伸ばすことで血流を促進させ疲労回復や筋を柔らかくすることに繋がります！