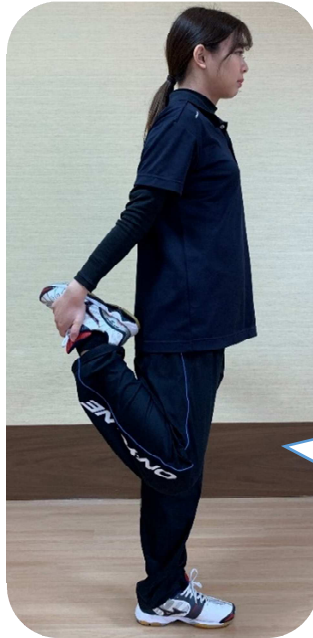


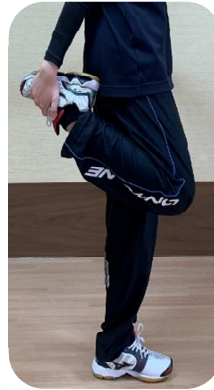
# 自宅でできる簡単エクササイズ ～ストレッチ編～ Part4

1.太もも前 2.太もも後 3.内もも 4.肩

## 1.太もも前



膝が前に出ないように注意



- ①足首をもって、かかとをお尻に引き寄せる。  
※バランスを崩さないように壁などに手をそえて体を支える
- ②引き寄せたところで 10 秒間キープ。左右交互に3回繰り返す。

## 2.太もも後



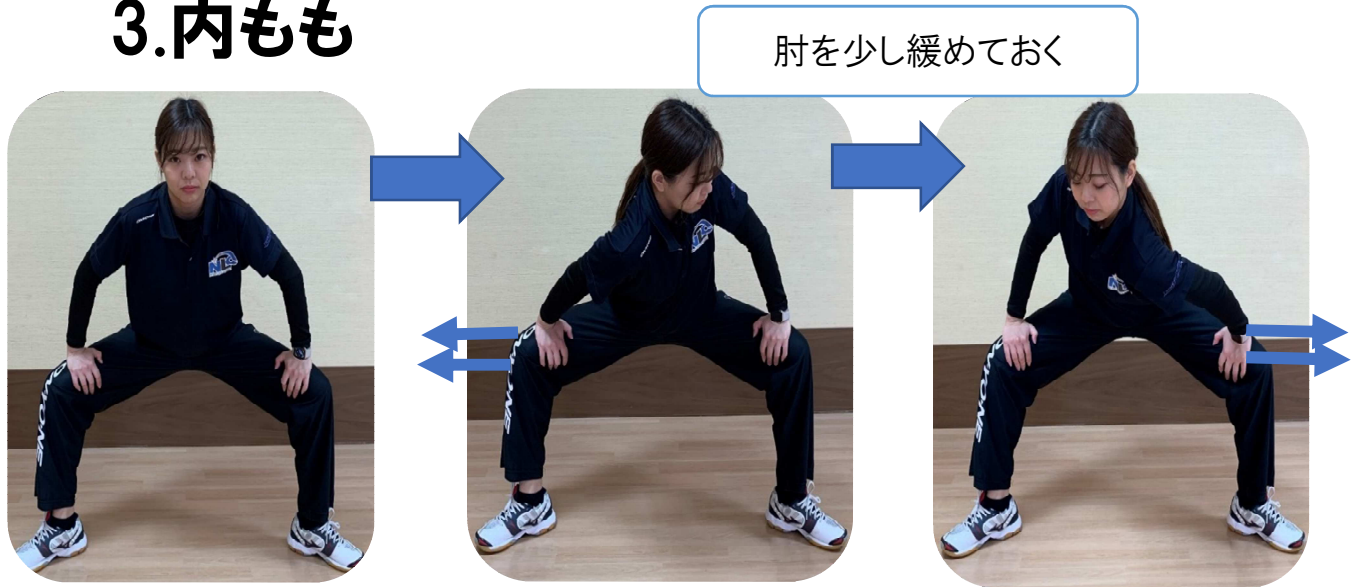
自然な呼吸を  
意識する

ここが伸びます

腰や膝に痛みがある場合は  
無理をしない

- ①足を腰幅に広げ、上半身を前に倒し、指先を床に近づける。
- ②自然な呼吸をしながら、10 秒間キープ。
- ③おへそをのぞきながらゆっくりと起き上がる。

### 3.内もも



- ① 足幅を肩幅より少し大きく広げる。膝とつま先の向きを、約 45 度にそろえる。
- ② 腰を落とし、手を膝の内側に置く。
- ③ 肩を内側に入れる。手で太ももの内側を外に押す。
- ④ 自然な呼吸をしながら、10 秒間キープ。交互に 3 回繰り返す。

### 4.肩



- ① 片手を前に出し、胸の高さに合わせる。手のひらは内側に向ける。
- ② 反対の手で、前に出している手の肘を支える。
- ③ 支えた手を引き寄せる。そのまま 10 秒間キープ。交互に 3 回繰り返す。