

# これで、運動不足解消！！自宅で簡単 トレーニング！ 【寝ながら体操編】

## 運動前のポイント

- ・寝転ぶのが一番リラックスできる姿勢です。気持ちも身体もリラックス。
- ・呼吸は、ゆっくりと自然に行いましょう。
- ・ゆっくり、じわーっ、と伸ばします。

## 背伸び

1つの動作を20～30秒ずつ行いましょう



- ①手を組み、胸の前で肘を伸ばします
- ②天井に向けて伸ばし、頭上まで上げましょう
- ③腕を上げた力を抜きます

## 腰のストレッチ①



- ①仰向けの姿勢で、一方の脚のひざを抱えこんでいきます
- ②抱えこんだ膝を胸に近づけます
- ③ ②の時、両手で膝を持ちます
- ④抱えこんだ膝を胸に近づけます
- ⑤痛みが出ない範囲まで近づけたら20秒キープします
- ⑥元に戻し、反対側も同様に行います

## 腰のストレッチ②



- ①両手を広げて寝ころびます
- ②片脚をもう一方の脚に交差して立てます
- ③交差した脚とは逆の手で足を押えます



- ⑥反対方向も同じ手順で行います

### 腰のストレッチ③



- ①膝を90度に屈曲し立てた位置から両下肢を右にゆっくり倒します
- ②また元へ戻したら次は左へ倒し腰椎、骨盤をねじるように繰り返します  
なるべく上半身を動かさず、下半身だけ動かすように行います