

座位もも裏ストレッチ



- ①浅く腰掛けて片脚を前に伸ばし、踵を支点につま先を上げます
- ②息を吐きながら、伸ばしている脚におへそを近づけるように上体を前に倒して、ももの裏をストレッチ！
- ③反対の足も同様に行いましょう

背中が丸まらないように注意！

腰痛・膝痛予防に効果的！



すきま時間にストレッチング！



ち〜とばっか動効果 (うごこうか)