

# 気軽にできる 簡単ストレッチ

## 朝ドラを見ながら 太もも前のストレッチ

- ★台に片手をつく
- ★反対側の足首を持ち、息を吐きながらかかとをお尻につける



## 朝礼中に もたれたフリ

- ★イスに浅く座る
- ★背もたれに触れないギリギリの位置まで、上体を倒して30秒間キープ



## PC作業に疲れたら スクワット

- ★両足を肩幅にひらく
- ★つま先は外向き30度
- ★手は腰にあてる
- ★顔は正面に向ける
- ★息を吐きながら、立ち上がる



## ワンコを愛でながら 股関節のストレッチ

- ★両ひざを90度に曲げて立てる
- ★片ひざを内側に倒し、反対側の足をひざの上にのせる
- ★倒している足側のお尻が床から浮かないように
- ※できる範囲で



## 会社に着いたら 首のストレッチ

- ★片手を腰のあたりに
- ★反対の手を後頭部に
- ★息を吐きながら、顔を斜め右に倒す
- ★反対側も同様に



## コーヒーのドリップ中に ヒップアップ

- ★片足で立ち、おなかにかき入れながら上体を倒す
- ★上げた足と同じ側の手を前方に伸ばして、30秒間キープ
- ★反対の手足も同様に



## 買い物帰りの公園で 腕立てふせ

- ★両手はバストラインの位置
- ★脇は30度にひらく
- ★肩・腰・足首は一直線
- ★息を吐きながら、ひじを伸ばす



## スマホで電話しながら 肩甲骨と股関節のストレッチ

- ★両足を大きくひらき、両手を太ももに置く
- ★肩を入れる感じで、上体をひねる



## 自動販売機の前で何を飲むか考えながら 胸と肩甲骨のストレッチ

- ★足を肩幅にひらいて、壁から少し離れて立つ
- ★片方の腕を胸の高さに上げ、ひじから手を壁につける
- ★胸を張り、ゆっくり真横を向く



## 雑誌を読みながら ブリッジ

- ★ひじとひざを支点に上体を浮かす
- ★おなかにかき入れ、息を吐きながら30秒間キープ
- ※肩、腰、ひざは常に一直線



## サスペンスを見ながら レッグレイズ

- ★イスに横向きに腰掛ける
- ★上体を倒す(起こすほどキツイ)
- ★両手で体を支える
- ★息を吐きながら両足を引き上げる



## 家族団らんしながら 背骨のストレッチ

- ★イスに座る
- ★片手を腰、もう一方はひざに、体をひねる



## 猫にえさをやりながら 背中ストレッチ

- ★両手を組む
- ★息を吐きながら、背中を丸めていく
- ★両手をできるだけ前に突き出す



## 打ち合わせしながら 座ってひざ上げ

- ★イスに座る
- ★息を吐きながら、片方の足を持ち上げ、30秒間キープ
- ★反対の足も行う



## 仕事のひと休み中に ひじで壁押し

- ★壁にもたれかかり、足を一歩前に出す
- ★両脇を締め、息を吐きながらひじで壁を押し



## 歯磨きしながら 脇のストレッチ

- ★腕を上げ、壁に寄りかかる
- ★ひじを曲げ、腕を壁に押しつけるようにして脇を伸ばす



## 花に語りかけながら お尻のストレッチ

- ★イスに座り、一方の足を持ち上げ、太ももの上にのせる
- ★息を吐きながら上半身をゆっくり前方に倒していく



## 子どもをお昼寝させながら 腰上げ

- ★横向きに寝る
- ★ひじと足を支点に腰を浮かす
- ★息を吐きながら30秒間キープ
- ※肩、腰、足は常に一直線
- ※きつい場合は、ひざをつけて



## 畳拭きのあとで お尻あげ

- ★仰向けに寝る
- ★肩とかかとを支点にして、息を吐きながらお尻を持ち上げる



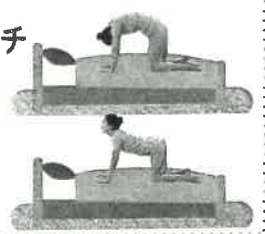
## トイレのついでに 太もも裏のストレッチ

- ★イスに浅く座る
- ★かかとを床につけ、つま先を上げる
- ★胸をはったまま上半身を倒す



## 朝起きて キャットストレッチ

- ★両手両ひざを床につける
- ★頭を下げ、へそをのぞき込むように背中を丸め、静止する
- ★今度は天井を見るように背中をそらす



## シーツを洗濯する前に スカイダイビング

- ★うつぶせになり、両ひじを曲げる
- ★両手両足をゆっくりと持ち上げる
- ★息を吐きながら、30秒間キープ



## お昼寝したあとに 手足伸ばし

- ★両手両ひざを床につける
- ★左手と右足を床と平行になるまで持ち上げる
- ★元に戻す(2回目以降は、ひじとひざをタッチさせる)



## 子どもと話しながら 股関節のストレッチ

- ★前後に足を大きくひらき、体を深く沈める

