



ももちゃんと体操

パート2 ~タオルを見たらタオル体操~



タオルの両端を持って腕をあげ背伸びする

10秒5回

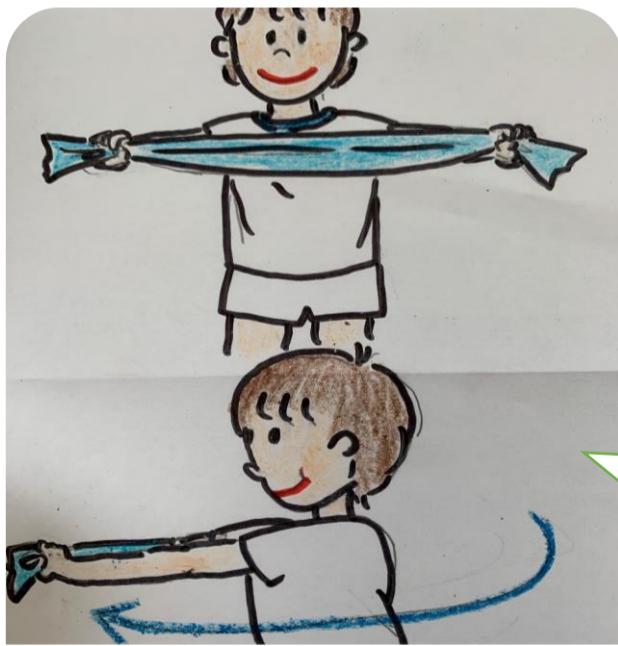
タオル1本でストレッチが深まりますよ



腕を伸ばしたまま、体を右に倒す。真ん中に戻して今度は左に倒す

10回

痛みがない程度に脇腹ののびを感じてね！



腕を前に出して上半身を右にねじります。真ん中に戻して今度は左にねじります

10回

腕を下げないように上半身だけをねじってね



腕を前に伸ばす。膝を緩めて、おへそをのぞき込むように背中を丸める

5回

腰痛予防



仰向けで足にタオルを引っかける。引っかけた足を天井に向けてまっすぐ伸ばす。タオルを引っ張りながら30秒間揺する。(寝る体制がつかれば椅子に座って行う)

左右5回



椅子に座って、足の下にタオルを広げる。そのままかかとを動かさず、足の指だけでタオルをたぐりよせる