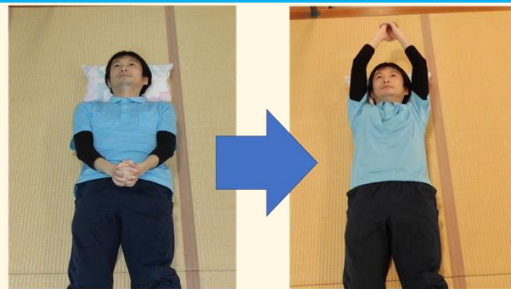


# 寝転んでできるストレッチ

## 身体伸ばし



肘を伸ばして行いましょう

10秒×5回

## 上半身ひねり



腰は正面を向きましょう

左右10秒×5回ずつ

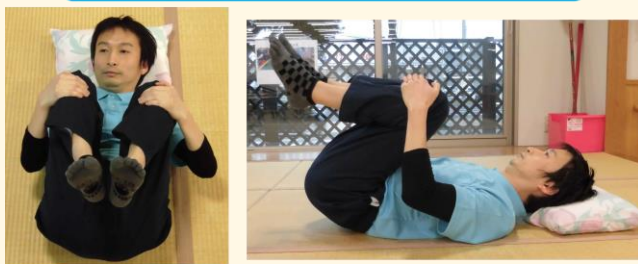
## 下半身ひねり



上半身は上を向きましょう

左右10秒×5回ずつ

## 両足かかえ



足とお腹が付くように

10秒×5回

## 片足かかえ



足とお腹が付くように

左右10秒×5回ずつ

## お尻上げ



腰が浮くぐらい上げる

5秒×5回

# 座ってできるストレッチ

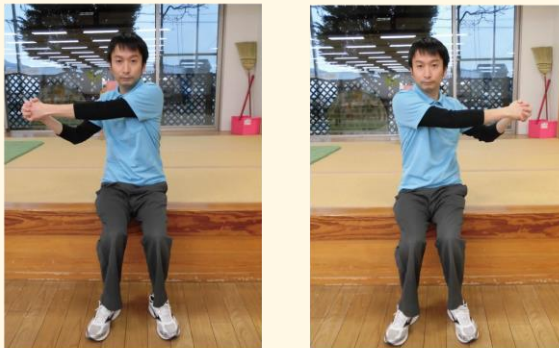
## 上肢挙上



肘を伸ばして行いましょう

10回×2セット

## 肩甲骨外内転



肘を伸ばして行いましょう

左右10回×2セット

## 腰ひねり



肘を伸ばして行いましょう

10秒×5回

体調に合わせて休憩をとりながら  
無理なく行ないましょう！

