

【16 お腹】スタティックストレッチ



- ・お腹の筋肉を伸ばします
- ・椅子の後ろの方に座り、背もたれに背中をあずけて座りましょう
- ・両手を組んで頭の上で伸ばしたら、背もたれにもたれかかるように身体を後方に反らしましょう
- ・腰が痛くない範囲で行い、腰が心配な場合は両手で椅子の横を持ち身体を支えながら行いましょう
- ・腕を伸ばして行うのが難しい場合は、肘を曲げて行うか、両手で椅子の横を持ち身体を支えながら行いましょう

