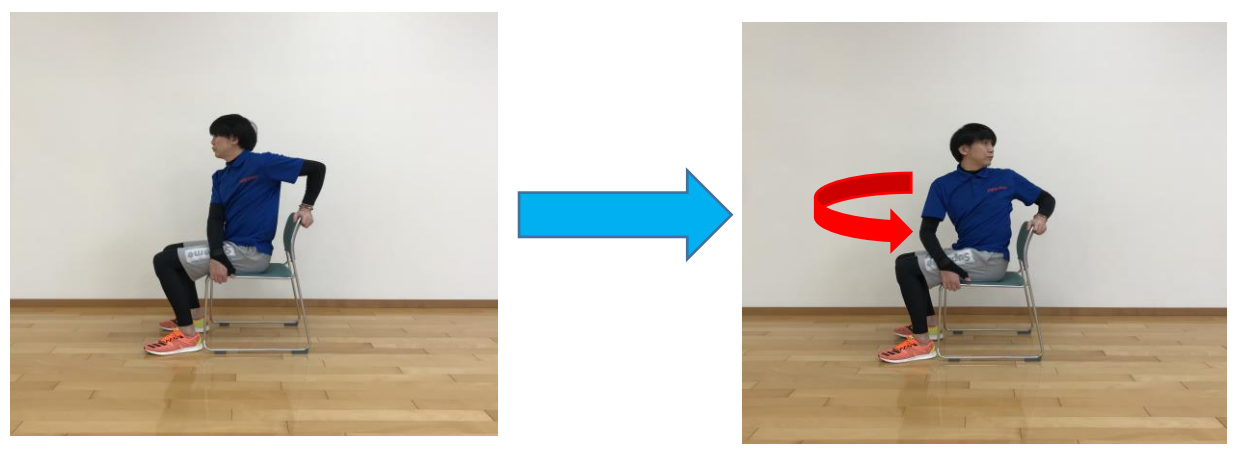


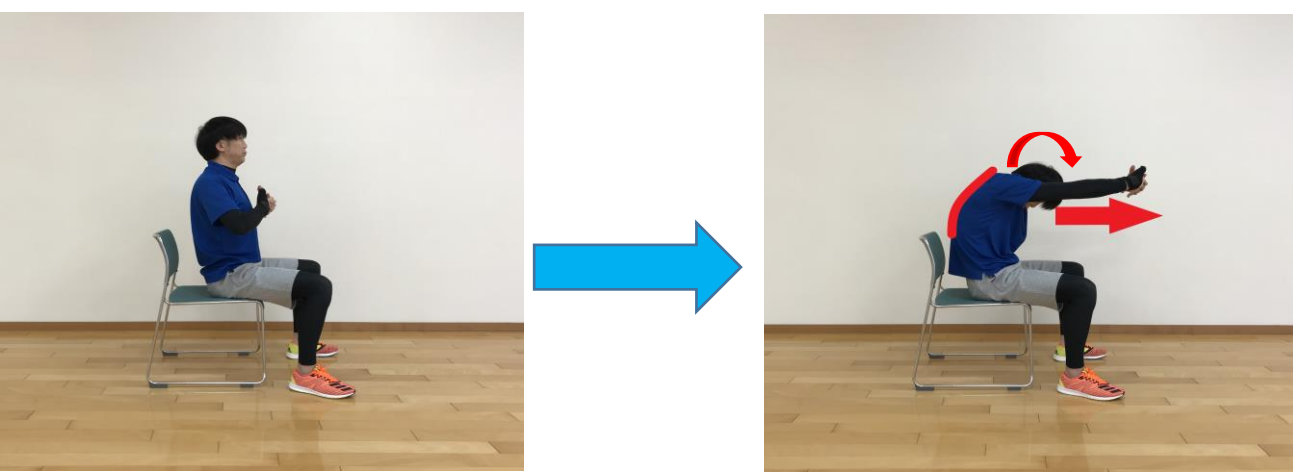
# の〜んびり 簡単 椅子上半身ストレッチ

## ①背中、腰、脇腹のストレッチ



1、背筋を伸ばして椅子に座ります。  
 2、右もしくは左に上半身をひねります。ひねる方向の手は椅子の背もたれに、反対側の手は椅子の座面もしくは太ももに置きます。  
 →**注**足の位置は動かさずにしっかり上半身をひねります。

## ②肩、背中ストレッチ

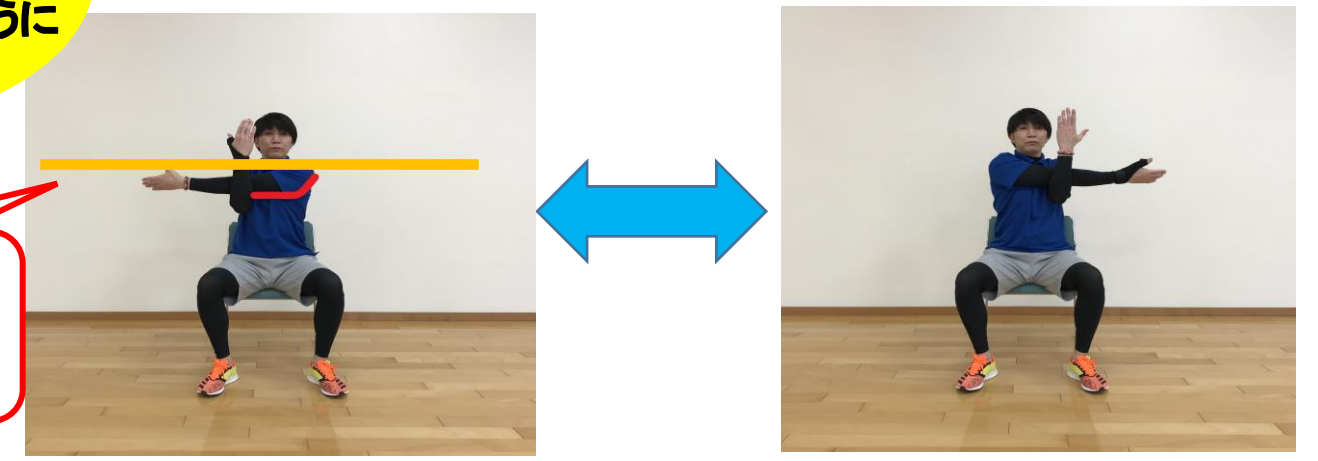


1、組んだ手を肩からまっすぐに伸ばします。  
 2、腕と背中を遠ざけるようにして伸ばします。頭を腕の中に入れて込むと強度が上がります。

ストレッチを行うときは、普段の呼吸を意識し、呼吸をとめないように注意しましょう。

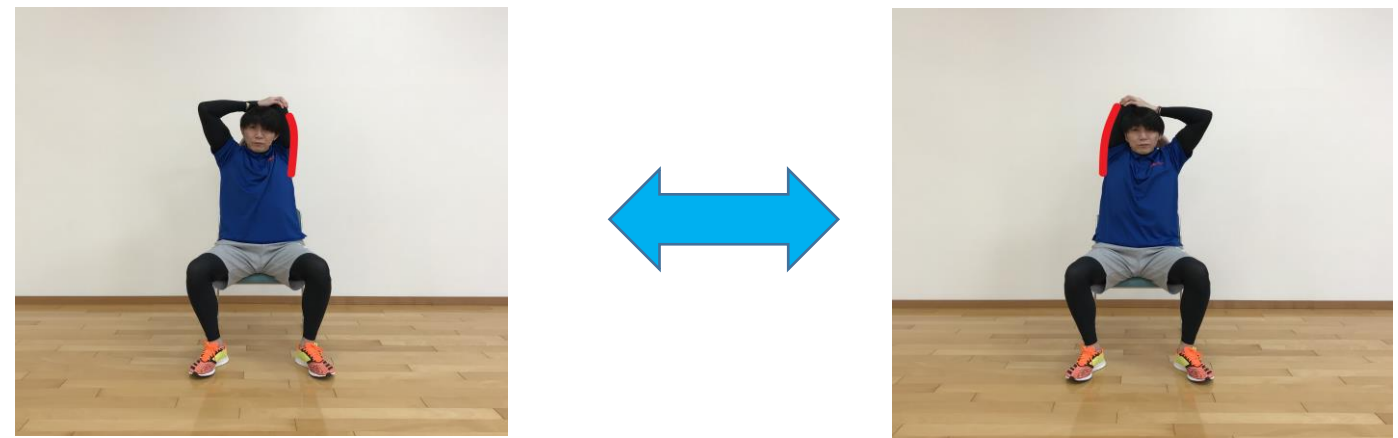
黄色の線の高さまで腕をしっかりと平行にあげてキープしましょう。

## ③肩まわりのストレッチ



1、どちらかの腕を反対側の方へまっすぐ伸ばします。  
 2、反対側の腕を曲げながら、伸ばした腕のひじの位置をすくうようにして挟んで支えます。  
 →**注**肩から腕にかけて筋肉が伸びているのを意識しながら行いましょう

## ④二の腕のストレッチ



1、両手を頭の後ろへ持ち上げます。  
 2、どちらかの手で反対側のひじを下方向へ押すようにして伸ばします。  
 →**注**痛い時は中止しましょう  
 背筋を伸ばし、胸を張ると二の腕の筋肉がしっかり伸びます

**おすすめ**朝起きたタイミングでストレッチを行うと、体が柔軟になり、血液の循環も良くなります。1日の始まりに活気を持たせることができます。

**1回10秒程度を3セットが目安です。**