

寝ながらストレッチ

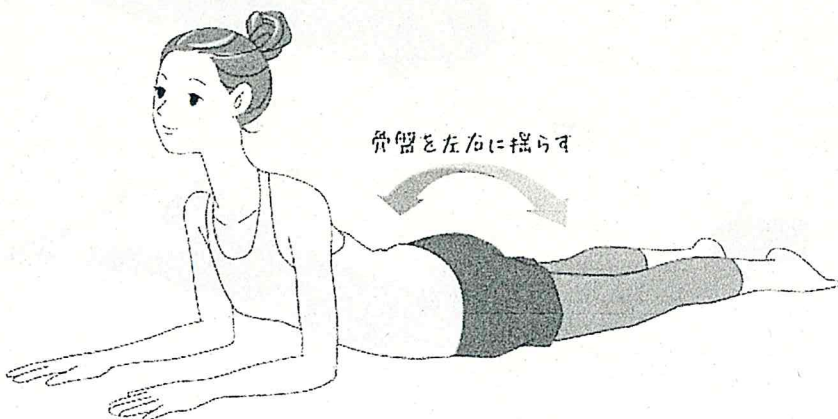
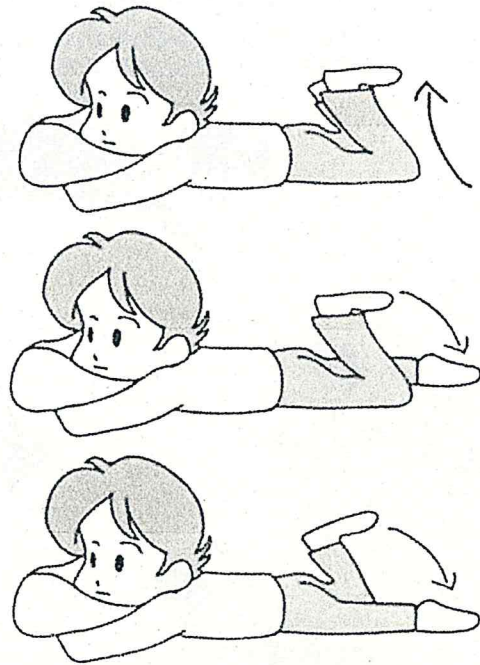
うつ伏せでストレッチ



左の姿勢をするだけで
お腹、腰、太ももに
力が入ります。
力が入っている所の筋肉
が鍛えられ、ダイエット
効果もあります。

- 1 足を腰幅に広げてうつ伏せになり、顔を正面に向けて肘を立て、上体を反らします。膝を曲げ、足裏は天井に向けます。

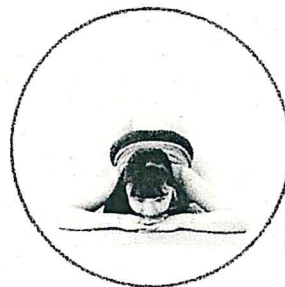
足を交互にお尻を叩くように
動かしましょう。



骨盤を意識して
左右にゆっくり動かしま
しょう。
お腹の下に、タオルや
クッションを置くと、お
腹のマッサージにもなり
ます

1 うつぶせに寝てひざを立てる

うつぶせの姿勢になり、両手を顔の前で重ねる。
重ねた手にあごを寄せ、両足を離してひざを立てる。

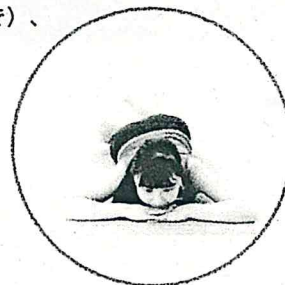


2 両足首を右に倒す

両ひざと両足首の間隔を少しあけた体勢から、
両足首を右側にゆっくり倒し（なるべく倒せるところまで）、
もとの体勢に戻る。

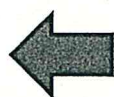
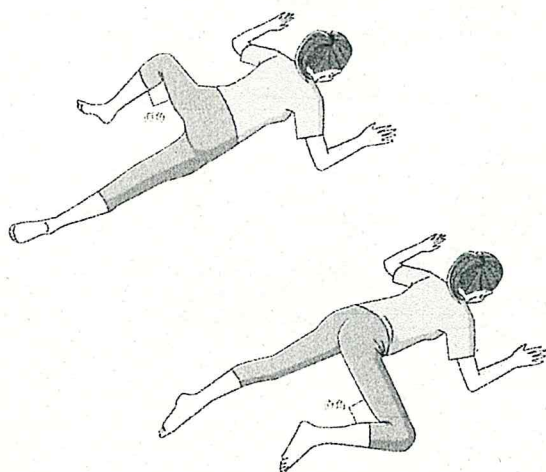
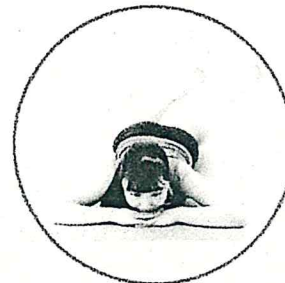


両足は揃えず、
少し間隔をあけるのが
ポイント！



3 両足首を左に倒す

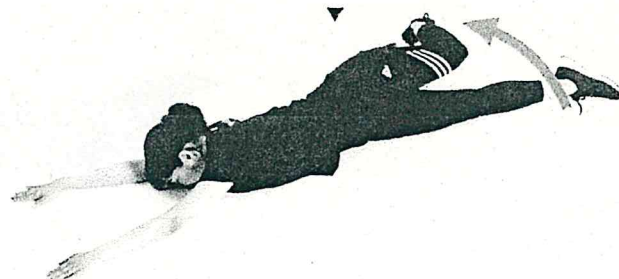
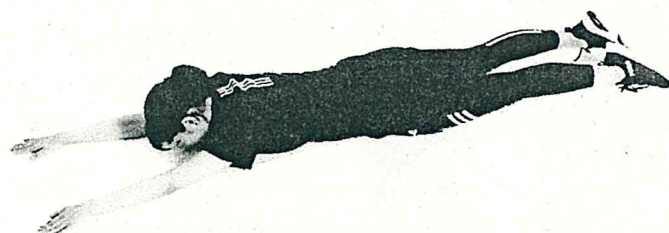
2と同様に、左側にも両足首を倒し
（なるべく倒せるところまで）、もとの体勢に戻る。



左の膝を腰の横に持って
いきましょう

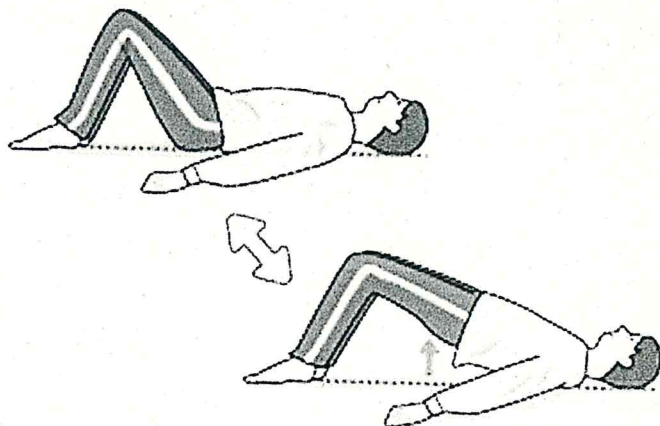
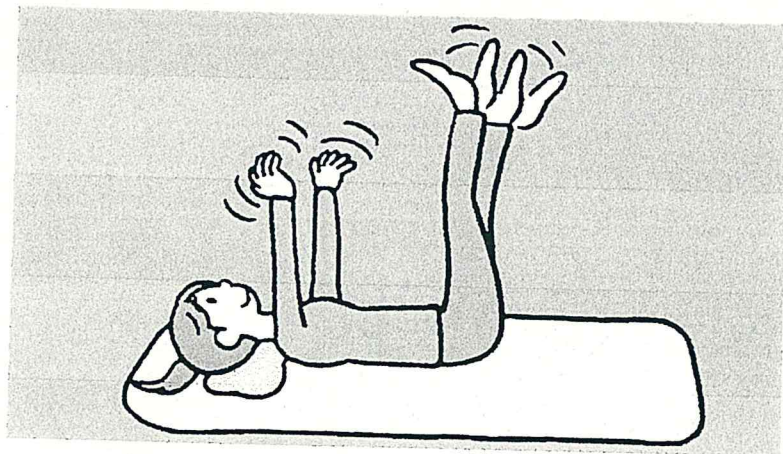
うつ伏せツイスト

左足を右足の外に持って
いきましょう。
右足も同じようにしま
しょう



仰向きでストレッチ

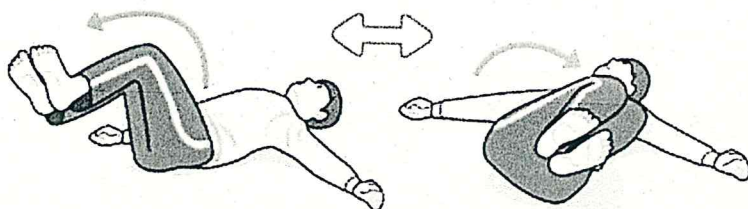
「ゴキブリ体操」は、「毛管運動」とも言われています。
毛細血管は体の隅々まで酸素や栄養を運ぶ役割をしているので、それを活性化させることは、全身の血液循環をよくすることになります。
下肢静脈瘤以外に、高血圧、低血圧、冷え性、便秘などにも効果があるといわれています。



足のグーパー体操

パー

グー



健康のツボ ひざの痛みを改善、予防！ ごろ寝で筋トレ

ひざの痛みは足全体の筋力が低下して起こります。お尻や太ももの内側の筋肉を動かして、歩ける脚力を維持しましょう。

床、畳、布団の上でOK。寝る前やテレビの前でちょっとだけ。続けてみましょう。

お尻の筋肉トレーニング

- ①仰向けに寝て片方の足を立てる
- ②反対の足を伸ばし、立てたひざと同じ高さまでゆっくり上げ、ゆっくり下ろす
- ③これを左右5回ずつ繰り返す



太ももの内側の筋肉トレーニング

- ①横向きに寝て下側の足を曲げる
- ②上側の足を伸ばし、できるだけまでゆっくり上げ、ゆっくり下ろす
- ③これを左右5回ずつ繰り返す

