

# ストレッチ & トレーニング

## ハムストリング(腿裏)を伸ばすストレッチ

- ③足を天井方向に伸ばします。  
一番膝が伸びるところで3秒キープ！  
足をゆっくり戻して反対側も行いましょう。



- ①両膝を立て、仰向けになります。



- ②膝を曲げたまま  
片足の膝を胸に引き寄せます。



〈期待できる効果〉

- ・腰痛予防 & 改善
- ・血流を良くし、脚のむくみ解消

## 三角筋(肩)を鍛えて基礎代謝UP!

- ②息を吐きながら、手を肩の高さまで 小指側から上げると強度UP!  
身体のななめ前に持ち上げます。 10~20回行ってみましょう!  
肘は伸び切らないようにしましょう。  
息を吸いながらゆっくり腕を下ろします。



- ①ダンベルやペットボトルを持ち  
肘を軽く曲げた状態で立ちます。  
腰が反らないように  
足を前後に置くのがオススメ。

〈期待できる効果〉

- ・肩こりの予防 & 改善
- ・鎖骨周りをスッキリと