

〈仰向けでできる簡単ストレッチ & 運動〉

家でじっとしていると、どうしてもゴロンと寝転びたくなるものですね。寝転んだついでに、仰向けになってやってみましょう！所要時間は、約10分です。無理のない範囲でやってみましょう！

①赤ちゃんのポーズ



息を吐きながら両手で膝を抱え引き寄せせる。

◎お腹にガスが溜まっている時、便秘、腰痛に効果あり！

※できる人は、頭を少し持ち上げ、さらに膝を胸に寄せてみる。

30秒×2セット

②コロリン体操



①スタートは、上の「赤ちゃんのポーズ」からです。

②横向きになるよう左右に揺れる。(膝は少し開く)

◎ダラダラとゆっくり揺れたり、リズムカルに揺れたりしてみる。
力を抜くのがポイントです！筋肉、関節がほぐれ体も心もほぐれます。

5往復程度

〈縦バージョン〉

①スタートは、同じく「赤ちゃんのポーズ」からです。

②縦方向に揺れる。(膝は少し開く)

5往復程度

〈縦バージョン・応用〉

起き上がれる人は1回ごとに起き上がってみる！

※無理のない範囲で行いましょう。



③ゴキブリ体操へ続きます。



③ゴキブリ体操



両手両足を持ち上げ、ひたすらブラブラ振る。

◎腹筋を使うので、痩せるスイッチがONに！

手足の硬くなった関節がほぐれ、血行が良くなる効果も！

30秒×3セット

④ワイパーのポーズ



↓



足幅を、胴体幅より少し広めにとって、膝を軽く曲げ左右にパタンパタンと倒します。

15往復程度

◎股関節を柔軟にし、腰痛にも効果的！

※腰が痛い方は、無理せずゆっくり倒しましょう。

※硬い方は、膝を無理に床につけようとしなくて良いです！

⑤屍のポーズ



↓



2～3回気持ちよく伸びをしましょう。

力を抜いて目を閉じ、ゆっくりと呼吸する。(息を吐く方を長く)

◎今までの運動効果が体にジワ～っと染み渡っていきます。

雑念が浮かんできても気にせず、頭を空っぽにしていきましょう！

お疲れさまでした！起き上がるときは、いきなり立ち上がりせず、ゆっくりと起き上がりましょう。

〈仰向けでできる簡単ストレッチ&運動 パート2〉

パート2です！所要時間は約10分です。こちらもチャレンジしてみてください！

①赤ちゃんのポーズ



息を吐きながら両手で膝を抱え引き寄せる。

◎お腹にガスが溜まっている時、便秘、腰痛に効果あり！

※できる人は、頭を少し持ち上げ、さらに膝を胸に寄せてみる。

30秒×2セット

②片膝引き寄せ



片方の膝を胸に引き寄せる。もう片方の足は床から少し浮かせ、できるだけ遠くに伸ばす。左右を交互に行う！その時、足首を立てたり寝かせたり回してみると良いです。

◎膝を寄せている方のお尻が伸び、もう片方の足を伸ばすことにより足の血行が良くなります！

片膝10秒×2セット

③お尻もち上げ運動



①上に向かって両足を持ち上げます。

②お尻を上げるように、両足をさらに持ち上げます。

③上記の①②を繰り返す。

◎腹筋を使うので、お腹の引き締めにも効果的！

5回×2セット

③太鼓橋のポーズへ続きます。



④太鼓橋のポーズ



両膝を立てた状態から、お尻を持ち上げキープ！
お腹はつき出さないようにしましょう！
きつい方は、両手でお尻をささえて行いましょう。
◎ヒップアップ効果や、自律神経のバランスを整えます！
※椎間板の疾患がある方、首や腰に痛みのある方は控えましょう。

10秒×3セット

⑤仰向けねじりのポーズ



右膝を左へ倒し、左手でその膝をつかまえる。顔は左を向きます。逆も行いましょう。

◎お尻が伸び、腰痛に効果的。内蔵機能を高めたり、疲労の緩和効果があります！

30秒×2セット

⑥屍のポーズ



↓



2～3回気持ちよく伸びをしましょう。

力を抜いて目を閉じ、ゆっくりと呼吸する。(息を吐く方を長く)

◎今までの運動効果が体にジワ～っと染み渡っていきます。

雑念が浮かんできても気にせず、頭を空っぽに
していきましょう！

お疲れさまでした！起き上がるときは、いきなり立ち上がりせず、ゆっくりと起き上がりましょう。