

# アンチエイジングの為に自宅でできる簡単な運動② ～ストレッチ編～（腰や足の柔軟性を出すのに効果的です）

## ベッド上での運動

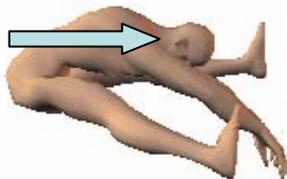
## 座位での運動

## 立位での運動

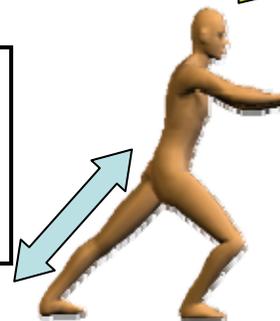
【体の前面】  
仰向けになり、  
手足をゆっくり  
伸ばす。



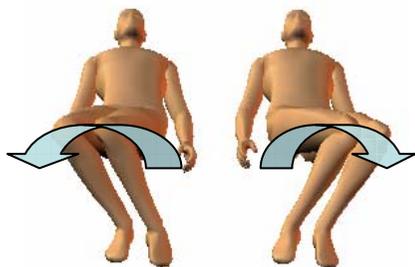
【ももの内側】  
床に座って、足を  
伸ばして左右に  
広げ、体を前に  
倒します。



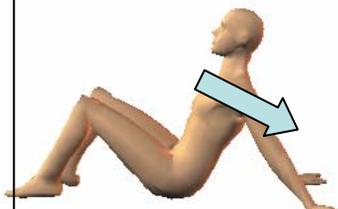
【ふくらはぎ】  
壁に手を当て、  
後ろに足を伸  
ばす。



【腰ひねり】  
仰向けになり、  
両膝を立てる。  
両膝を左右に  
倒し、腰を伸  
ばす。



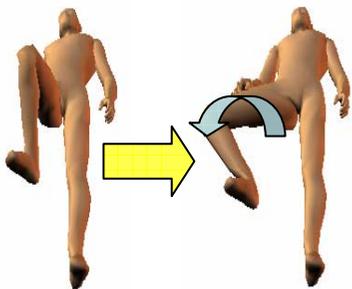
【胸】  
左右の手を近づ  
けるように後ろに  
伸ばし、胸を張り  
ます。



【もも伸ばし】  
片脚を台に乗  
せ、足首を持っ  
てももの前を伸  
ばす。



【ももの内側】  
仰向けになり片側  
の膝を曲げる。外側に  
倒し、太ももの内側の  
筋をゆっくり伸ばす。



【背中】  
椅子に座って、  
手を下に下ろし、  
体を前に倒しま  
す。



【肩上げ運動】  
両手で手を組  
み、頭上へ上  
げる。

