

# 10分でできる、 簡単ホームコンディショニング Vol.2

## 1. 体幹回旋ストレッチ



仰向けになり、両膝を立てます。  
両手は広げます。



息を吐きながら膝を左右に倒します。  
肩が浮かないように気をつけましょう。

左右  
10回

## 2. 臥位 もも裏（ハムストリングス）ストレッチ



仰向けになり、  
両手で片側のもも裏を把持します。



息を吐きながら、膝を伸ばします。  
もも裏を把持したまま、ももは動かない  
ようにしましょう。

左右  
10回

## 3. 座位 もも裏（ハムストリングス）ストレッチ



イスに浅く腰かけ、片足を伸ばします。  
骨盤を立て、背筋を伸ばします。



息を吐きながら、  
脊柱を丸めないように、まっすぐ倒します。  
5秒程度伸ばします。

左右  
10回

