

ダイエットの中のストレッチ 早見表



MSD+LABO

胸



体の後ろで手を組み、両腕を引き胸を張る。上も向く

もも裏



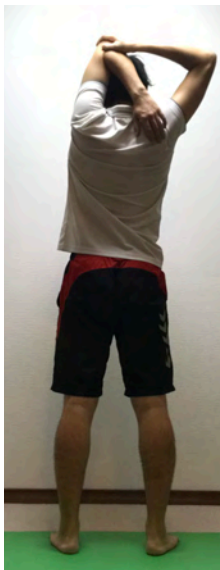
両足を交差させ立つ。そこから前屈し後ろのもも裏を伸ばしたまま20秒キープ。

背中



両腕を前に伸ばして上体を前に倒す。肩甲骨を開いた上体で背中を丸める。背中が伸びたらキープする

肩



片方の腕を頭の後ろで曲げる。もう一方の肘を掴んだら、掴んだ腕の方へ引き寄せる。

ふくらはぎ



手で体重をささえ、踵を床に着けに行くようにして、ふくらはぎを伸ばす。

もも横



片膝を立てる。立てた膝の方に片方の足を乗せ、脚を乗せた側に倒す。太ももの横が伸びた所でキープする。

腰



両膝を伸ばして座る。片脚を立てて、伸ばした脚の外側に置く。立てた脚と逆脚の腕を外側に置き、腕を伸ばして腰をねじる