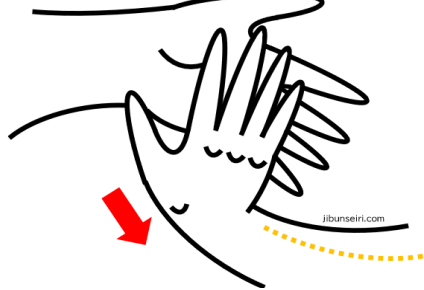


《私のやりたい100のこと》
 33.毎日ストレッチをする
 寝起きに布団の上でストレッチをしながら
 体の酸素を入れ替えて一日を始める

① 腕のストレッチ -外側 -下



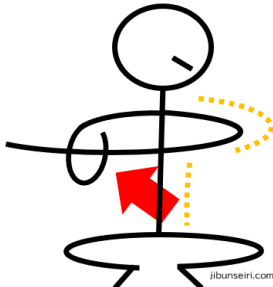
② 腕のストレッチ -外側 -上



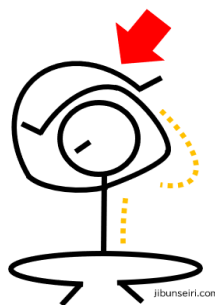
③ 腕のストレッチ -内側



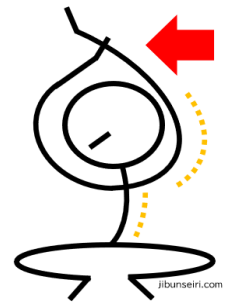
④ 肩のストレッチ -胸の前でひじを押える



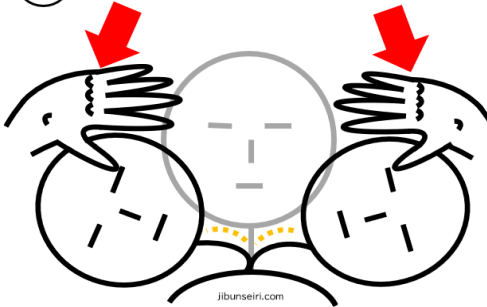
⑤ 肩のストレッチ -頭の上でひじを押える



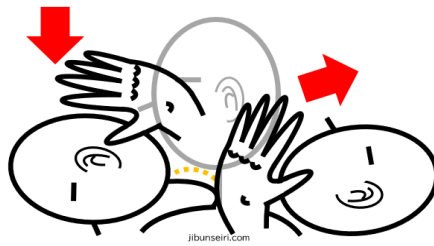
⑥ 肩のストレッチ -手首を引っ張る



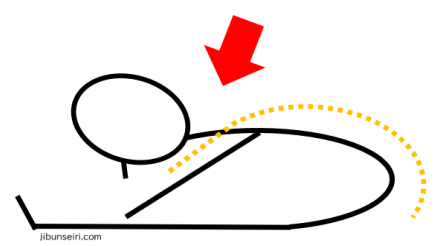
⑦ 首のストレッチ -左右



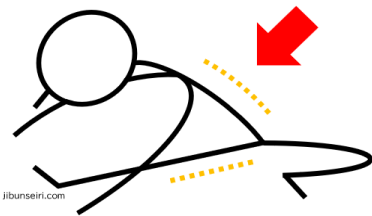
⑧ 首のストレッチ -前後



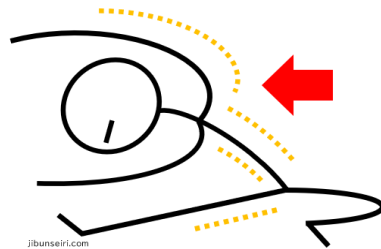
⑨ 柔軟のストレッチ -前屈



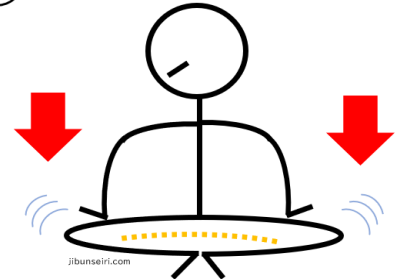
⑩ 柔軟のストレッチ -片足を曲げた前屈



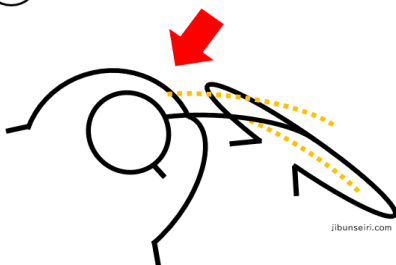
⑪ 柔軟のストレッチ -片足を曲げて脇を延ばす



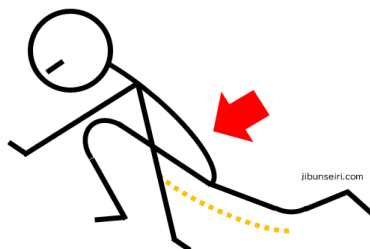
⑫ 股関節のストレッチ -上から押し付ける



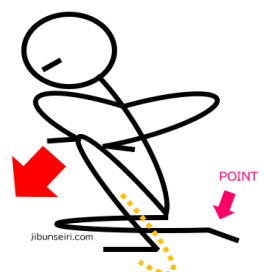
⑬ 股関節のストレッチ -腰を前屈する



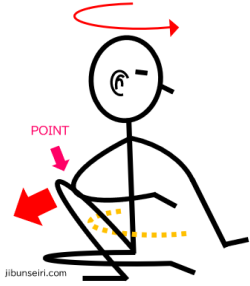
⑭ 股関節のストレッチ -縦方向



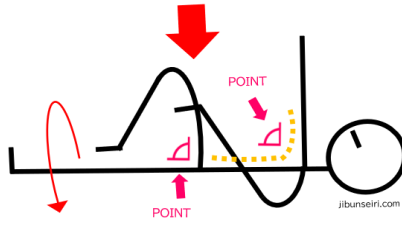
⑮ アキレス腱のストレッチ



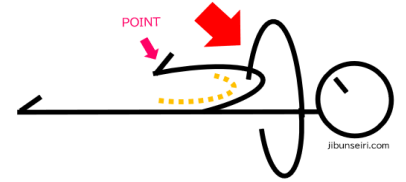
①⑥ ウエストのストレッチ -腰をタテ膝で回転する



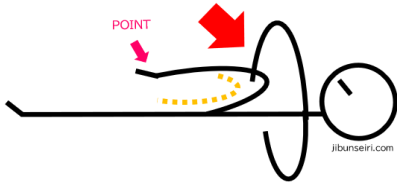
①⑦ ウエストのストレッチ -90度に回転させる



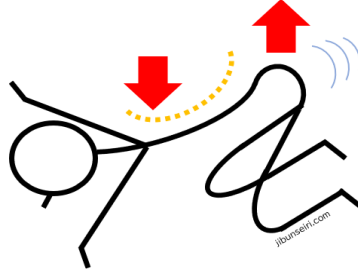
①⑧ 股関節のストレッチ -膝を抱え込む -上



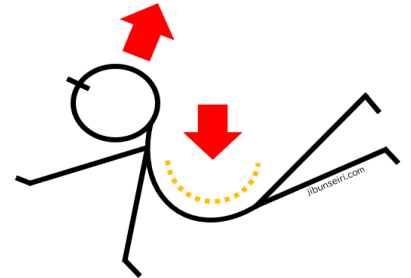
①⑨ 股関節のストレッチ -膝を抱え込む -下



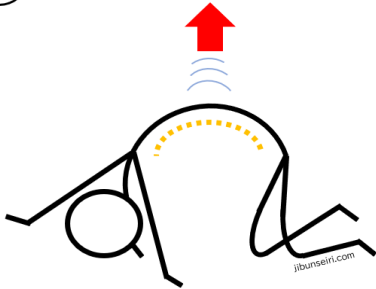
②⑩ 🐱ネコのポーズ -肩を地面に



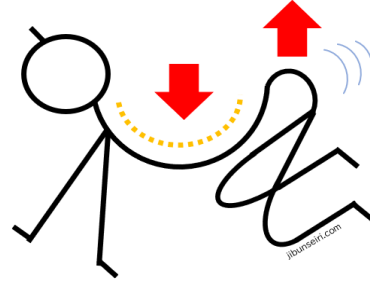
②⑪ 🐱ネコのポーズ -お腹を地面に



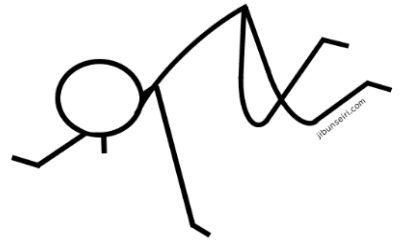
②② 背中ストレッチ -ふくらんだり



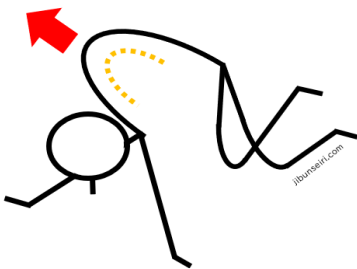
②③ 背中ストレッチ -へこんだり



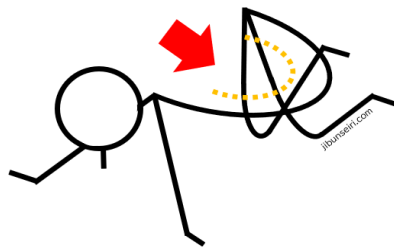
②④ 脇のストレッチ -基本ポーズ



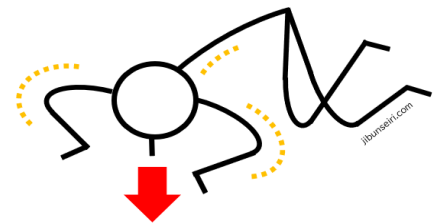
②⑤ 脇のストレッチ -左脇ギュー



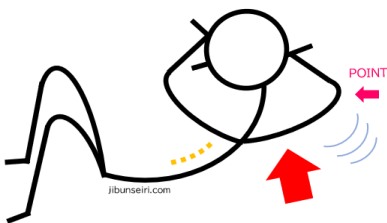
②⑥ 脇のストレッチ -右脇ギュー



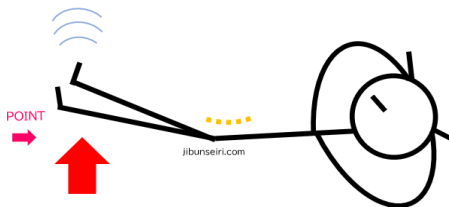
②⑦ 膝つき腕立て伏せ



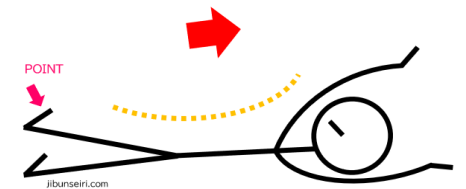
②⑧ 腹筋 -上部



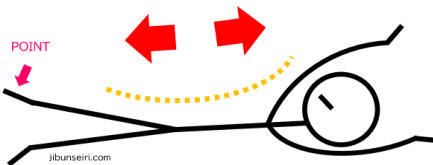
②⑨ 腹筋 -下部



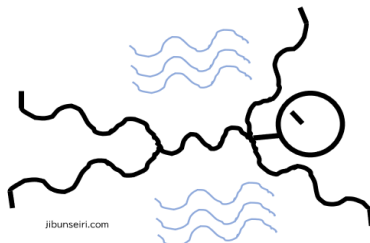
③⑩ 伸ばすストレッチ -上方面



③① 伸ばすストレッチ -上下引っ張り



③② ワカメのストレッチ



③③ 放心のリラックス

