5.34歳からの仙骨ストレッチ！
腰痛・婦人科系疾患予防

1.床やベッドで出来るストレッチ:

片膝を90度に曲げ、
もう片方の脚を後ろに伸ばします。

身体を前傾させることで、
仙骨からお尻、
太ももにかけて筋肉を伸ばします。

左右それぞれ行いましょう。

※硬い方は無理せず、
　ゆっくりと伸ばしてください。

2.椅子に座ってできるストレッチ:

片足をもう一方の膝に乗せ、
胸を前に倒していきます。

背筋は真っすぐ保ちつつ、
腰をしっかり伸ばしてください。

左右それぞれ行いましょう。