

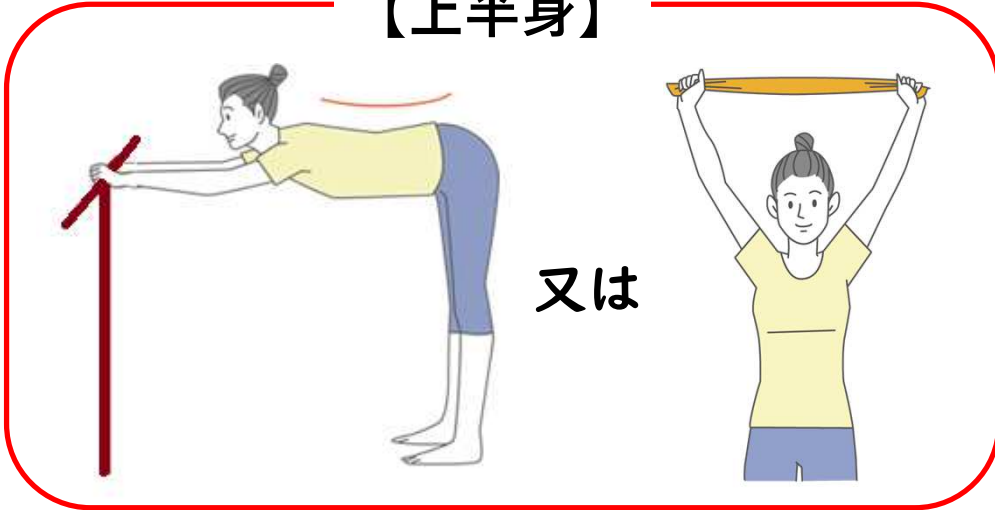
公園の設備を活用したストレッチ

回数:各20秒 (10秒×2~3セットに分けても良い)

※時間にこだわらずに無理のない範囲で実施してください!

<上肢・体幹>

【上半身】

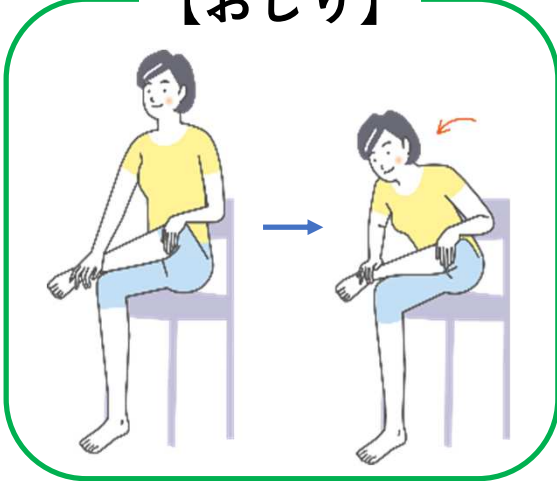


【背中・胸】

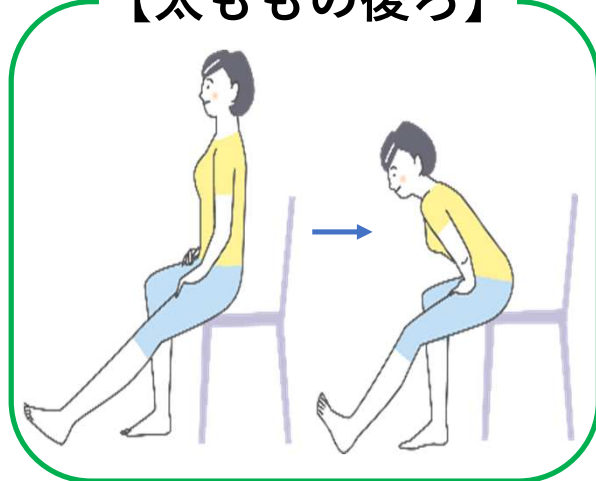


<下肢>

【おしり】



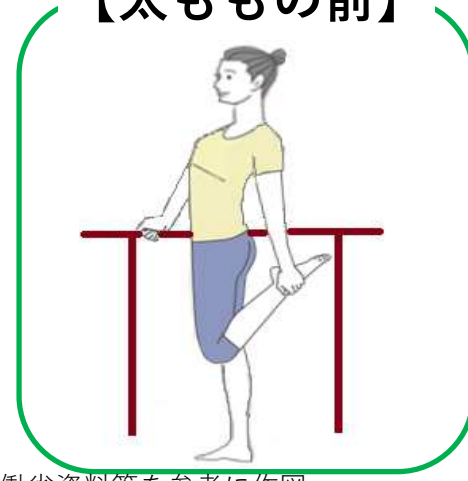
【太ももの後ろ】



【ふくらはぎ】



【太ももの前】



厚生労働省資料等を参考に作図