








## Stretch 2 week diary

下半身と上半身をバランスよく伸ばそう！

★下半身と上半身を最低1種目ずつ、2セット以上行うことが理想ですが、疲れている部分だけでもOKです(^-^)少しでも毎日の習慣にしましょう！

種目	ふくらはぎ	太もも裏	お尻	太もも前	胸	背中	背中と脇
							
日	SET	SET	SET	SET	SET	SET	SET
月	SET	SET	SET	SET	SET	SET	SET
火	SET	SET	SET	SET	SET	SET	SET
水	SET	SET	SET	SET	SET	SET	SET
木	SET	SET	SET	SET	SET	SET	SET
金	SET	SET	SET	SET	SET	SET	SET
土	SET	SET	SET	SET	SET	SET	SET
日	SET	SET	SET	SET	SET	SET	SET
月	SET	SET	SET	SET	SET	SET	SET
火	SET	SET	SET	SET	SET	SET	SET
水	SET	SET	SET	SET	SET	SET	SET
木	SET	SET	SET	SET	SET	SET	SET
金	SET	SET	SET	SET	SET	SET	SET
土	SET	SET	SET	SET	SET	SET	SET

### ★毎日続けるための3つのポイント

- ①ストレッチの時間を決めない・・・気付いた時に伸ばすようにすることが、習慣化の第一歩です。
- ②イタ気持ちいいくらいの伸張感で行う・・・身体をリラックスさせることが大切です。
- ③息を止めないように気をつける・・・自然呼吸を心がけましょう。

ストレッチの解説はこちらのQRコードから→

