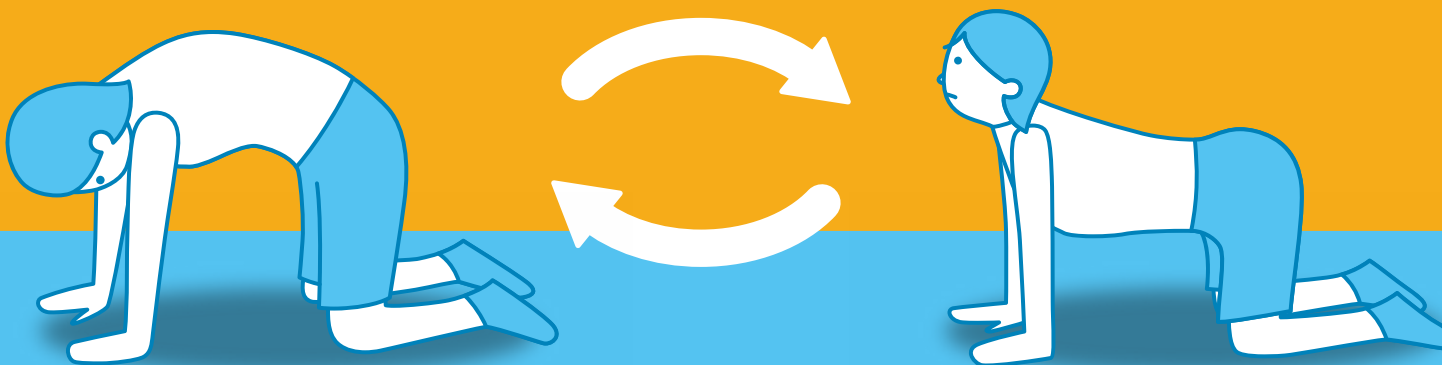


リラクゼーション効果も期待できるストレッチで、

★**かっこいい**★**カラダ**をめざしましょう!



監修：熊本大学政策創造研究教育センター 教授 都竹 茂樹 先生

# Pfizer リラクゼーション<sup>効果</sup>も期待できるストレッチで、<sup>かっこいい</sup>カラダをめざしましょう!

監修：熊本大学政策創造研究教育センター 教授 都竹 茂樹 先生

## キャットストレッチ

### スタートポジション

- ①両手と両膝を床についた姿勢をとります。そして、息を吐きながら、おへそをのぞきこむように背中を丸めます。
- ②元の姿勢に戻り、息を吐きながら背中をそらします。視線は天井の一点を見ます。

・背中をそらすときは猫が伸びをするようなイメージで行います。  
・腰痛がある場合は背中を丸めるだけで、無理に背中をそらさないようにします。



## 胸のストレッチ

### スタートポジション

- ①両手を体の後ろで組み、そこから胸をそらします。
- ②このとき、胸を少し持ち上げるようにします。

・五十肩などで手を後ろで組めない場合は、タオルを両手で持って行います。

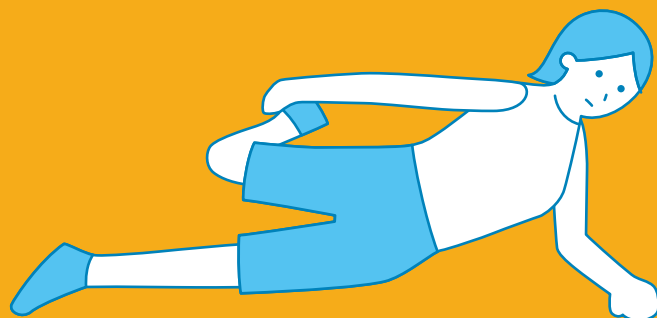


## 太もものストレッチ

### スタートポジション

- ①横向きに寝て、上に来る足のつま先をつかみます。
- ②息を吐きながら、かかとをお尻につけるように膝を曲げます。

・膝痛がある場合は、無理に行わないようにします。



## 腰背部のストレッチ

### スタートポジション

- ①あお向けに寝ます。
- ②片膝を抱え込み、胸の方へ引き寄せます。  
※反動を使わず、ジワーっと胸につける感で行います。
- ③左右交互に行います。

・大腿部を胸につける感で行います。  
・息は細く長く吐いていきましょう。





理想のカラダを手に入れる、あなたの

勝負の  
1か月

を記録に残しましょう!!

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

キヤットストレッチ  
胸のストレッチ  
太もものストレッチ  
腰背部のストレッチ  
ウォーキング

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

キヤットストレッチ  
胸のストレッチ  
太もものストレッチ  
腰背部のストレッチ  
ウォーキング

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

キヤットストレッチ  
胸のストレッチ  
太もものストレッチ  
腰背部のストレッチ  
ウォーキング

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

キヤットストレッチ  
胸のストレッチ  
太もものストレッチ  
腰背部のストレッチ  
ウォーキング

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

キヤットストレッチ  
胸のストレッチ  
太もものストレッチ  
腰背部のストレッチ  
ウォーキング

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

キヤットストレッチ  
胸のストレッチ  
太もものストレッチ  
腰背部のストレッチ  
ウォーキング

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ セット  
/ 歩

健康づくりの  
キーワード



体重、ウエストは  
変化しましたか?

初日

体重 kg

ウエスト cm

最終日

体重 kg

ウエスト cm