

ストレッチ(立位)

体が十分に温まってからゆっくりと行ってください。

反動をつけず、自然な呼吸を忘れずに、各20秒程度続けましょう♪

① 背中ストレッチ (広背筋・肩甲骨周辺)

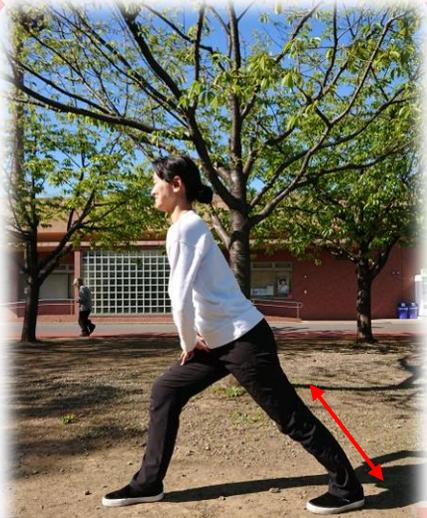


両手を組み
膝をゆるめて
腰を曲げずに
背中だけを丸めるよう
意識します

八の字を横に(∞)
描くようにゆっくりと
回していき

最後はゆっくりと
脱力しながら
立ち上がります

②下肢のストレッチ (腓腹筋・前脛骨筋 ハムストリングス・大腿四頭筋)



大腿部に両手を添え
後ろ脚の踵を床に
押し付けるようにして
ふくらはぎを
伸ばしましょう



反動をつけない



すねと足の甲を
伸ばしましょう



ゆっくりと臀部を
後方へ引いていき
前に出ている方の足の
太ももの裏側を
伸ばしましょう

反対の足も
同様に行いましょう



壁などに手をついて
体を安定させながら

反対の手で足の甲を
持ち太ももの前側を
伸ばしましょう



膝が曲げにくい方は・・

体より後ろへ
ゆっくりと足を
引いていき
伸ばしましょう



③股関節と 背中のストレッチ (広背筋)

大腿部に手を添え
股関節を広げながら
片方の肩を
ゆっくりと入れましょう

③体側のストレッチ

体が十分に
温まったところで

壁などに片手を添え
体を支えながら
反対の手をゆっくりと
上方へ引き上げ
お腹の横側を
伸ばしましょう



最後はゆっくりと深呼吸・・・
お疲れさまでした♪