

椅子ストレッチ

【注意するポイント】

- ・呼吸を止めずに行いましょう。
- ・呼吸は、鼻から吸って口から吐きましょう。
- ・伸びている所で、ゆっくり20秒数えましょう。
- ・痛みが出ない範囲で行いましょう。
- ・伸ばしたい部分を意識しましょう。
- ・反動をつけずに行いましょう。

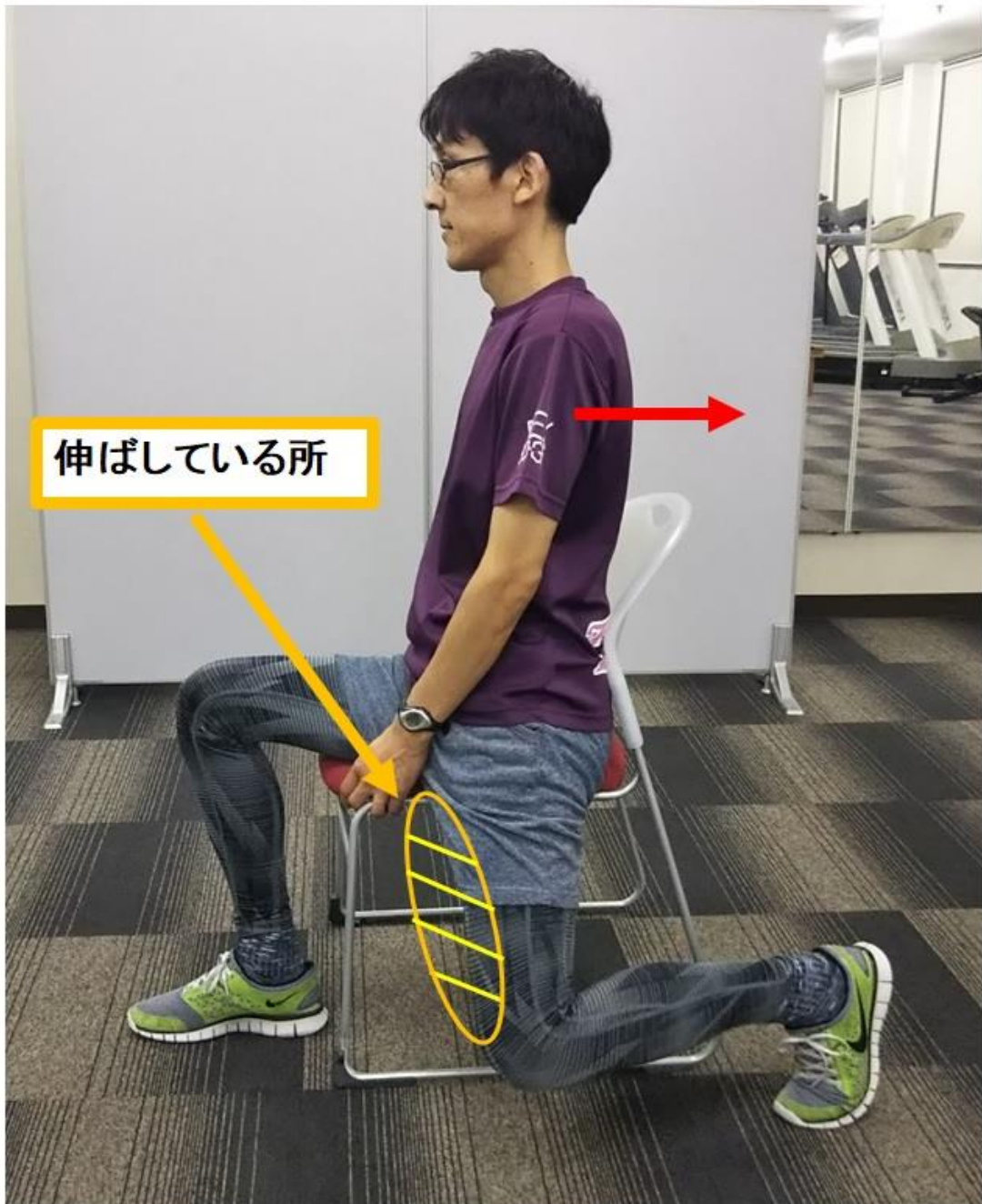


腿の裏



1. 片脚を前に出し、膝を伸ばします。
 2. 背すじを伸ばします。
 3. ゆっくりと上体を前に倒していきます。
- おへそと腿を近づけましょう。**

腿の前



1. 片脚を後ろに引き、膝を曲げます。

目安は腰の下に膝がある状態です。

2. 足の甲や足首を掴んで引いても構いません。

膝に痛みが出ない範囲で行ってください。

腿の内側



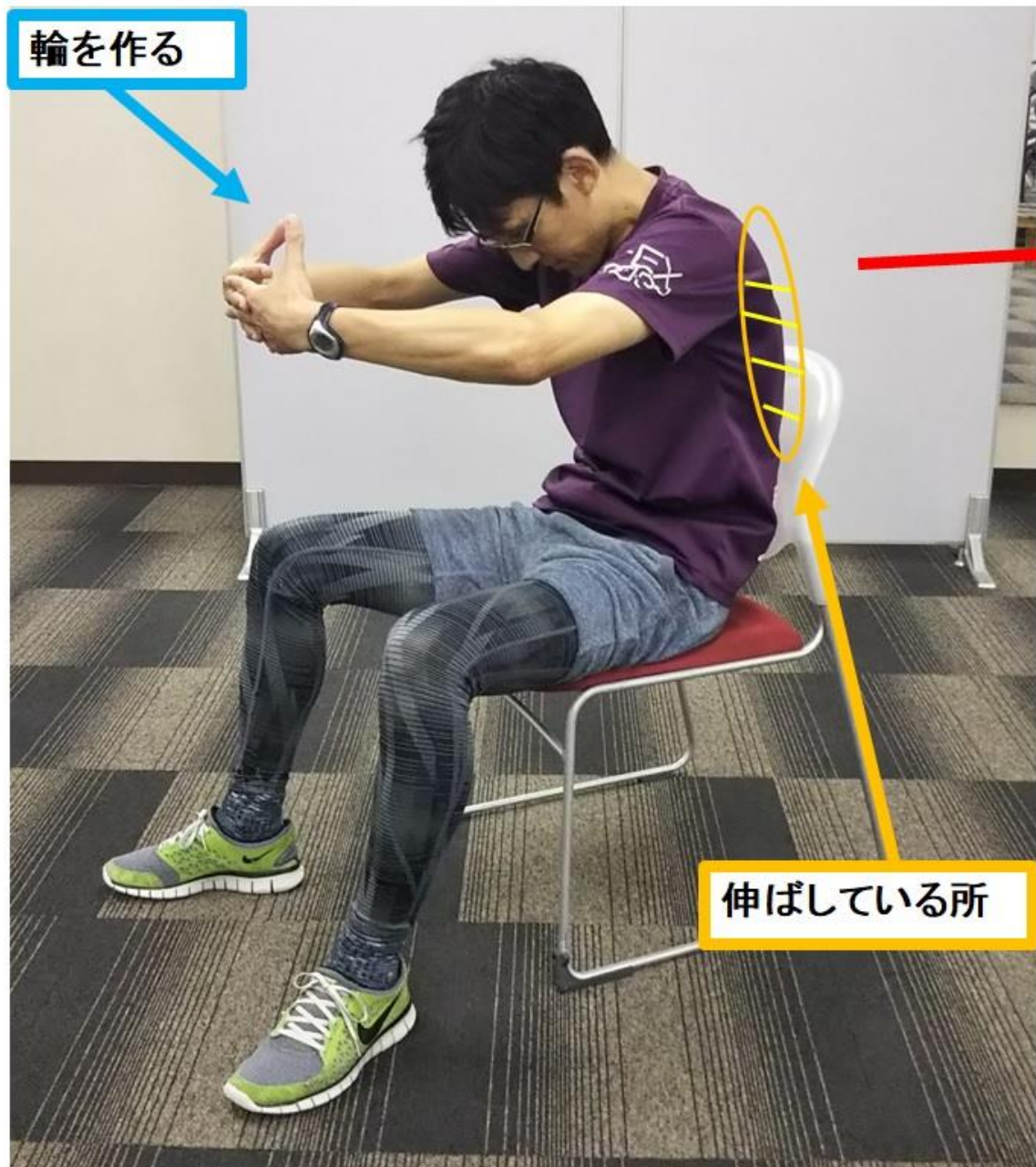
1. 両脚を大きく開きます。
 2. 両手を膝の内側に添えます。
 3. 背すじを伸ばします。
 4. ゆっくりと上体を前に倒していきます。
- 余裕があれば、膝を外に押ししてください。**

臀部



1. 片膝を曲げ、もう一方の膝の上に乗せて開きます。
膝に痛みがある時は、スタッフに相談しましょう。
2. 背すじを伸ばします。
3. ゆっくりと上体を前に倒していきます。

背中



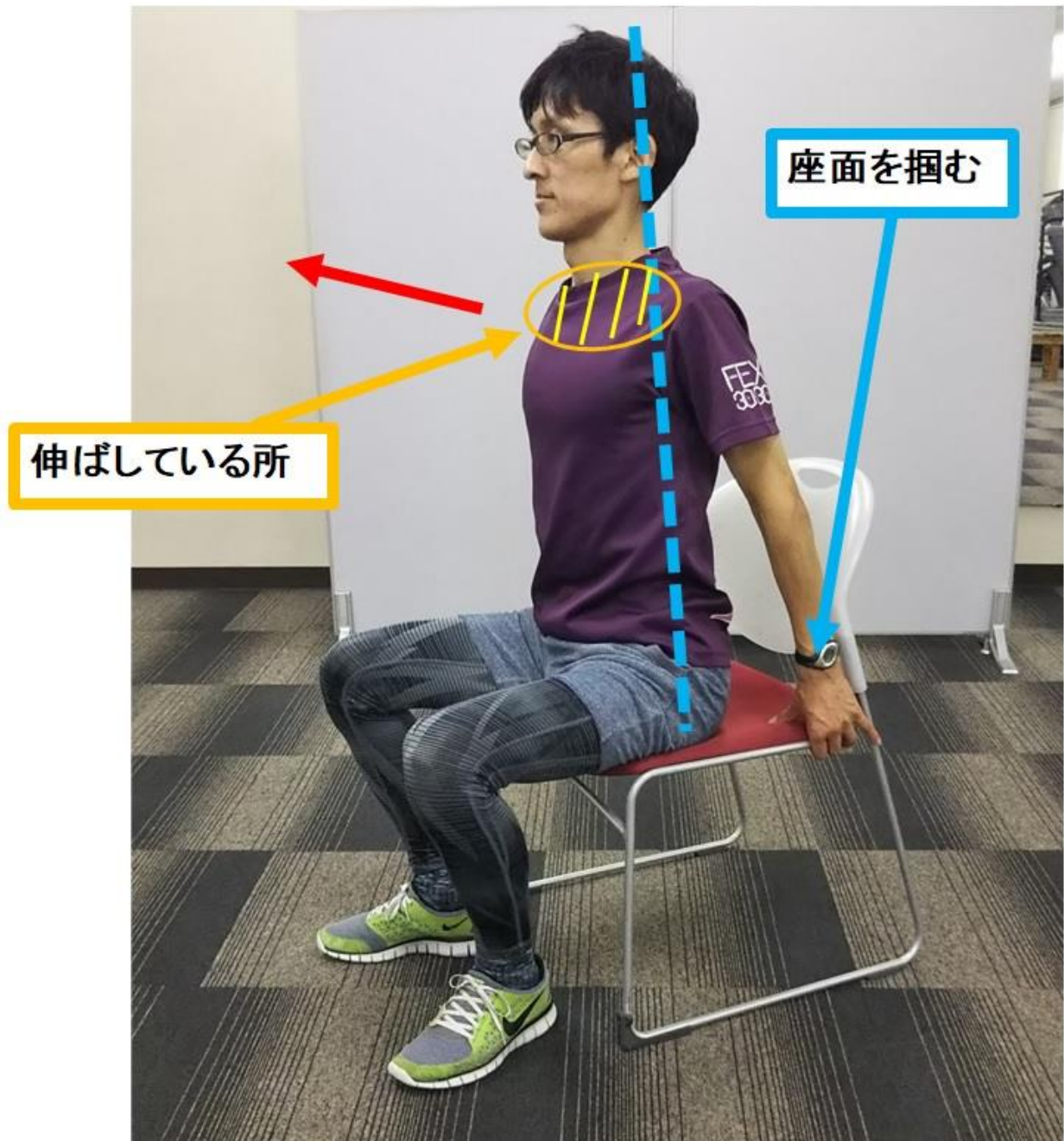
1. 身体の前で手を組みます。

2. ヘソをのぞきながら、背中を丸めます。

身体の前で大きなボールを抱えるイメージです。

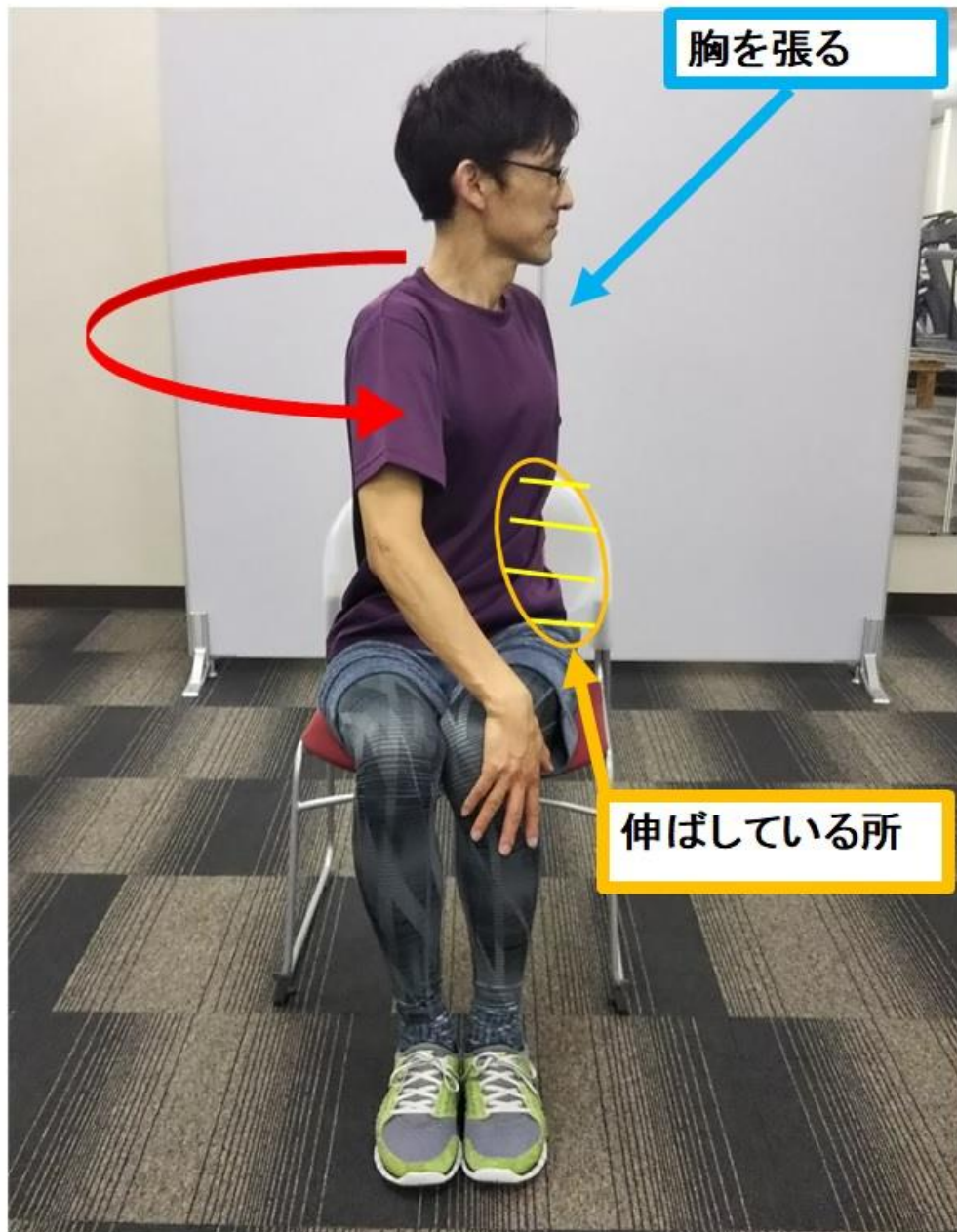
肩甲骨を開きましょう。

胸



1. 後方の座面を掴みます。
 2. 背すじを伸ばします。
 3. 肘と肘を近づけ、肩甲骨を寄せます。
- 両肩を開くイメージで行いましょう。**

腰



1. 両足を揃えて膝を押さえます。
2. 背すじを伸ばします。
3. 上体を捻ります。

顔も捻りたい方向に向けましょう。

膝が動かないように手で押さえておきましょう。

肩

背すじを伸ばす

伸ばしている所



1. 片腕を前に伸ばします。
 2. 肘を押さえます。
 3. 腕を引きます。
- 顔は正面に向けましょう。**

首

背すじを伸ばす

伸ばしている所



1. 背すじを伸ばします。

2. 倒したい方向に頭を傾けます。

伸び足りない場合は、倒したいほうの手を軽く側頭部に添えてください。