

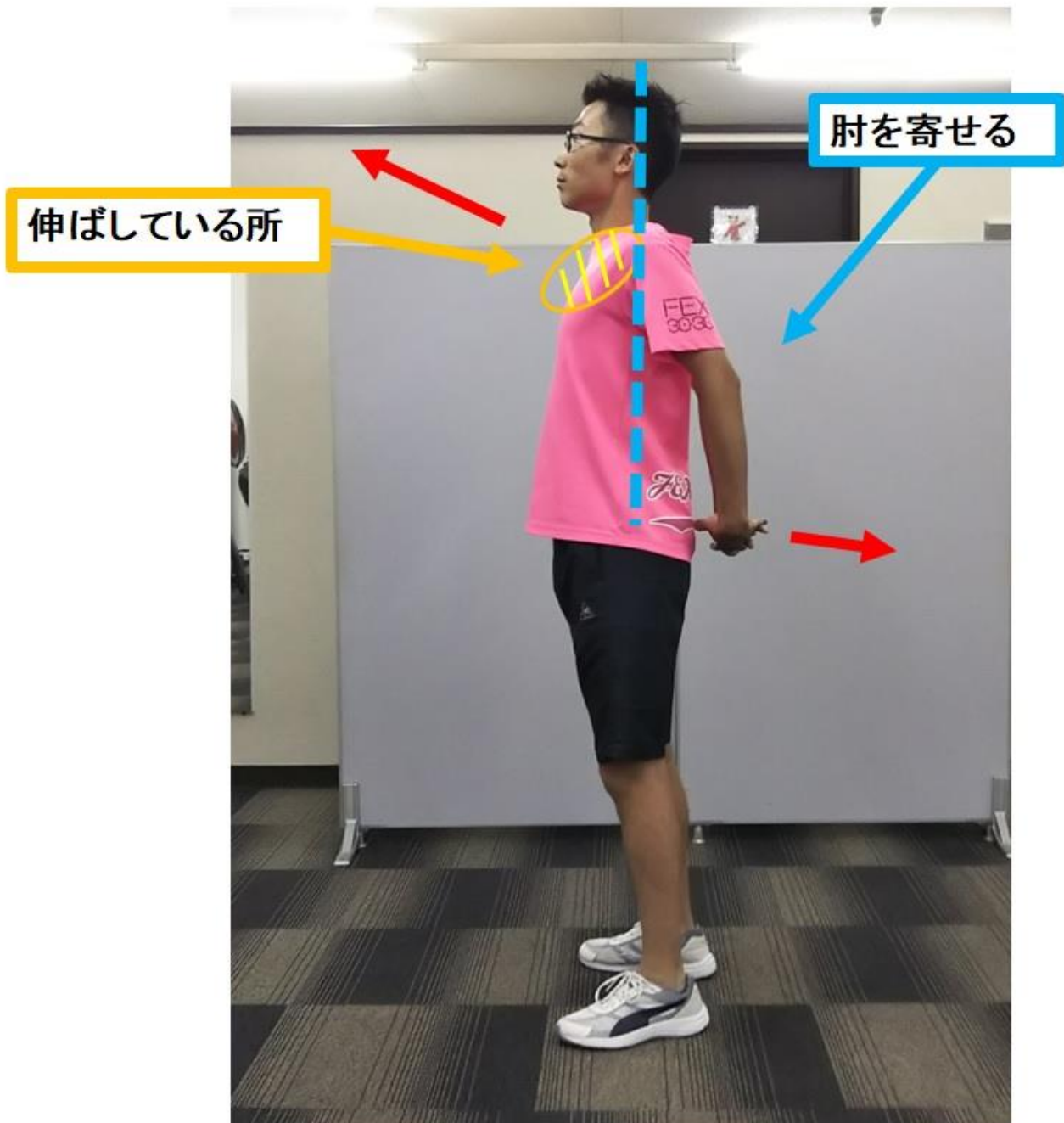
ストレッチ

【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。



胸



1. 身体の後ろで手を組みます。
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。

背中



1. 身体の前で手を組みます。

2. ヘそをのぞきながら、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。

体の側面



- 1.両手を組み、頭上に持ち上げます。
2. 背すじを伸ばします。
3. そのまま左右に倒します。

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。**

腰



1. 足を大きく開きます。
2. 身体を前に倒します。
3. 片側ずつ足首を掴みます。

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. ゆっくりとお尻を斜め下方方向に引きます。

腿の前



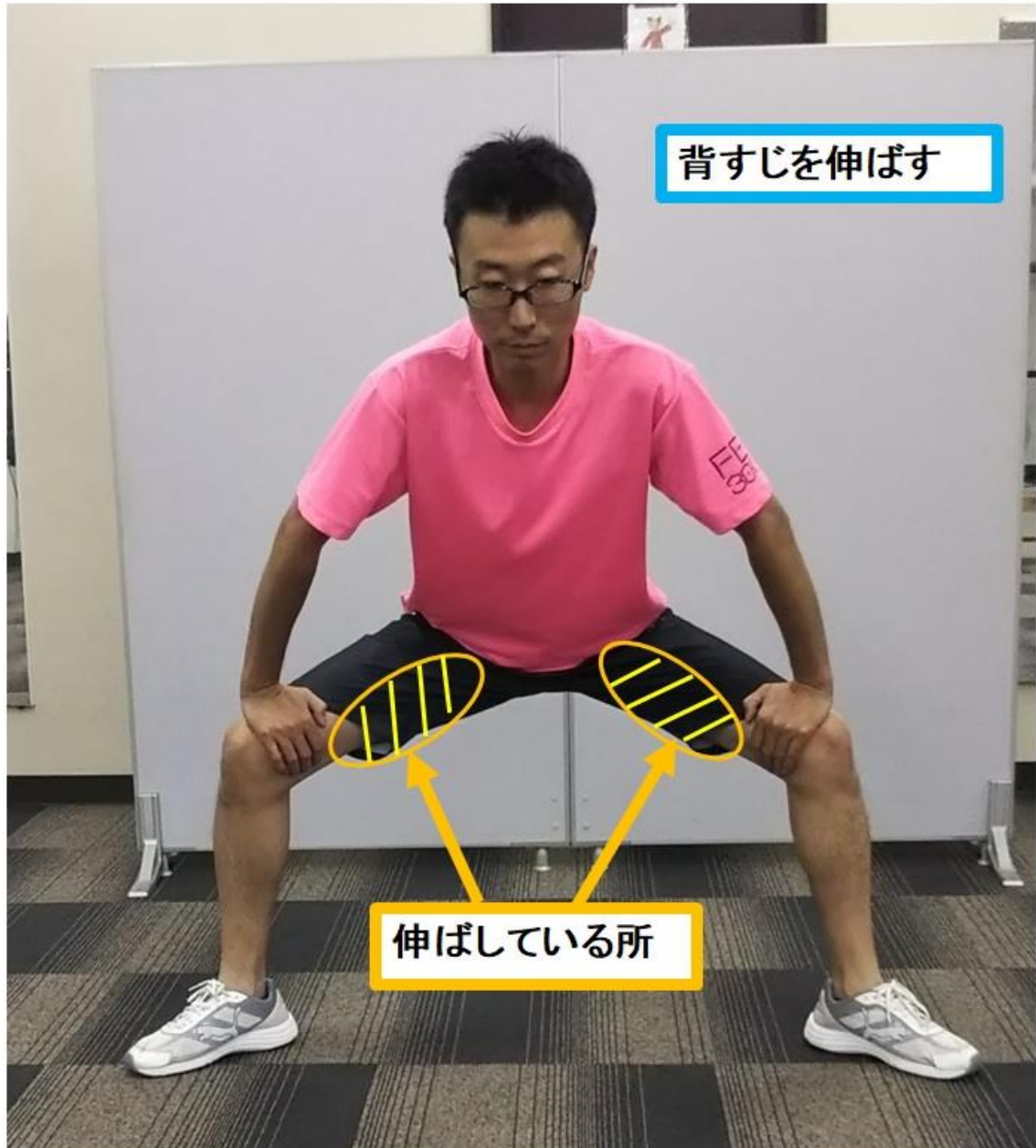
1. 手で足の甲や足首を掴みます。

膝を曲げて踵をお尻に近づけましょう。

ふらつく方は、安定する物に掴まってください。

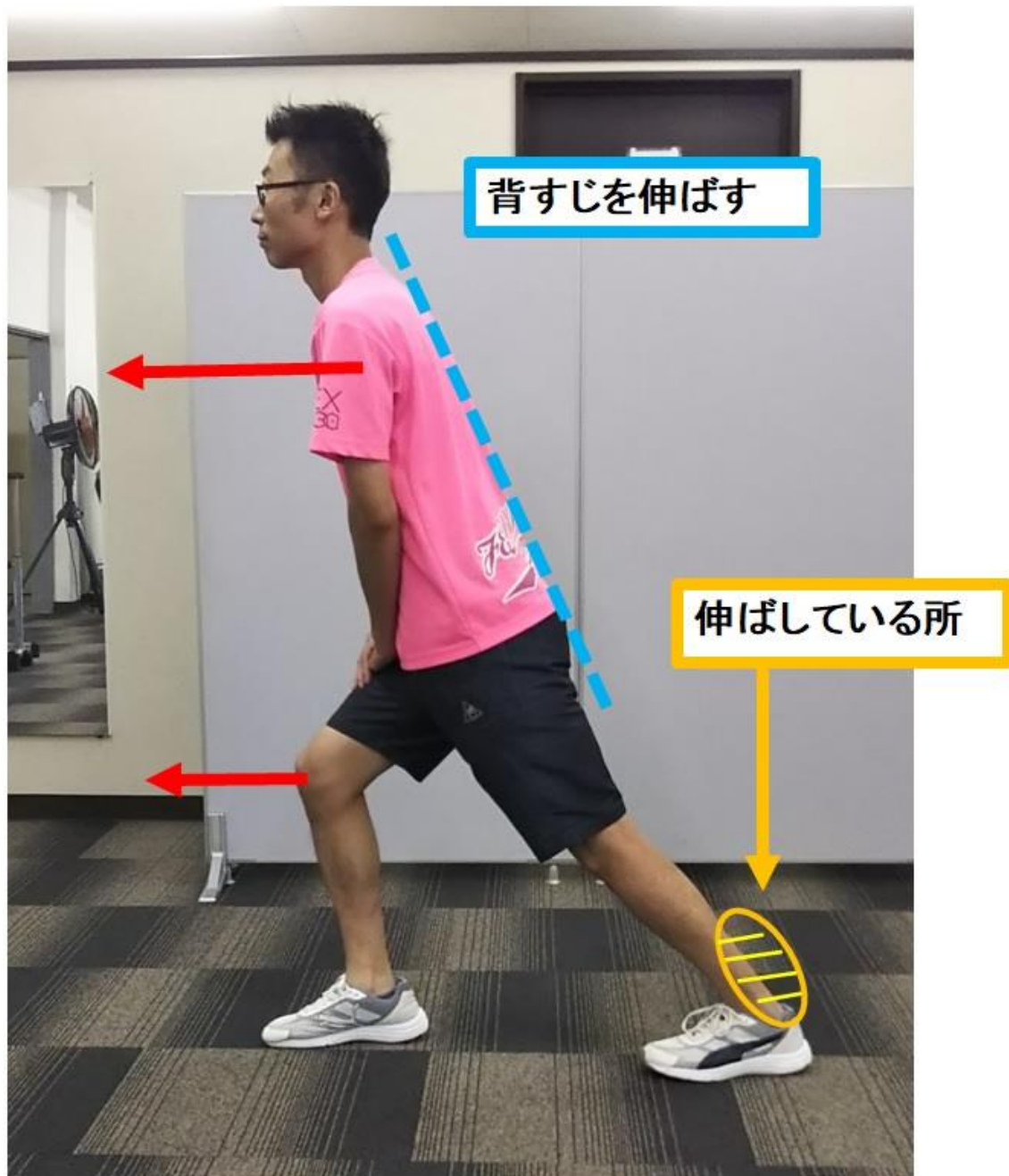
膝に痛みが出ない範囲で行ってください。

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。
 3. 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。**

ふくらはぎ



1.足を前後に開きます。

2.後ろの足の踵を床から離さず、
前の足の膝を曲げていきます。

後ろ足のつま先と膝が正面を向くようにしましょう。