

まずは、大きく伸びをして
さあ、はじめましょ～



ストレッチのすすめ



肩の上げ下げ



肩の力を抜いて、胸を張る
両肩を上へ引き上げ 10 数えたら、「ストン」と力を抜きます

肩まわりのストレッチ



ひじを曲げ、腕を肩の高さまで上げて胸を開き肩甲骨
両ひじ、両腕をつける (肩甲骨を広げる) 両ひじ、両腕をつけたまま引き上げる

肩まわし



前から後ろへ 後ろから前へ
肩に手を置いて、肩甲骨を意識しながら、肩をまわす。ひじが後ろにきたときは肩甲骨を寄せ、前にきたときは肩甲骨を広げる



腰まわりストレッチ



ひざとつま先は同じ向きに
足を大きく開き、腰を落とす手で両ひざを外側に押す
右ひじで右ひざを外側に押しながら右肩を落とす
反対側も同様に

腰のばし



ひざの後ろを抱えて、ひざを胸に引きつける
このとき、腰は床につけたまま

ポイント

- 体の力を抜いて、リラックスしましょう
- 反動をつけず、ゆっくりと伸ばしましょう
- 呼吸は止めず、10～30秒間伸ばしましょう
- 痛みを感じない程度に、気持ちのいいところまで伸ばしましょう
- 伸ばしているところを意識しましょう

注意

ストレッチは痛みを緩和するものではありません
痛みがある方は主治医にご相談ください



ふくらはぎ伸ばし



左足を後ろにひき、かかとを床に押しつける
後ろのひざは伸ばしたまま前足に体重をかける

太ももの付け根伸ばし



左足を後ろにできるだけひき前足に体重をかける
このときかかとは浮いても良い

腰ひねり



足を開き、ひざを立てた姿勢
上体はできるだけ前を向いたまま両ひざを左に倒し床につける
反対側も同様に前を向いたまま両ひざを右に倒し床につける