

ストレッチ

- ストレッチとは

緊張⇔弛緩

- 実施時のポイント

- ゆっくり呼吸を繰り返しましょう
- 「痛い」よりも「気持ちいい」を大事にしましょう
- 「カタチ」をイメージしながら行いましょう
- 反動をつけず、ジワーっと伸ばしましょう

背伸び

- ・手を軽く組みます
 - ・吐きながら腕を上にあげ
ましょう
- ★できるだけ肘を伸ばし、
真上に上げましょう



背伸び

体側の ストレッチ

- ・頭の上で手を組みます
 - ・吐きながら体を横にたおしましょう
- ★お尻が浮かないように
気をつけましょう



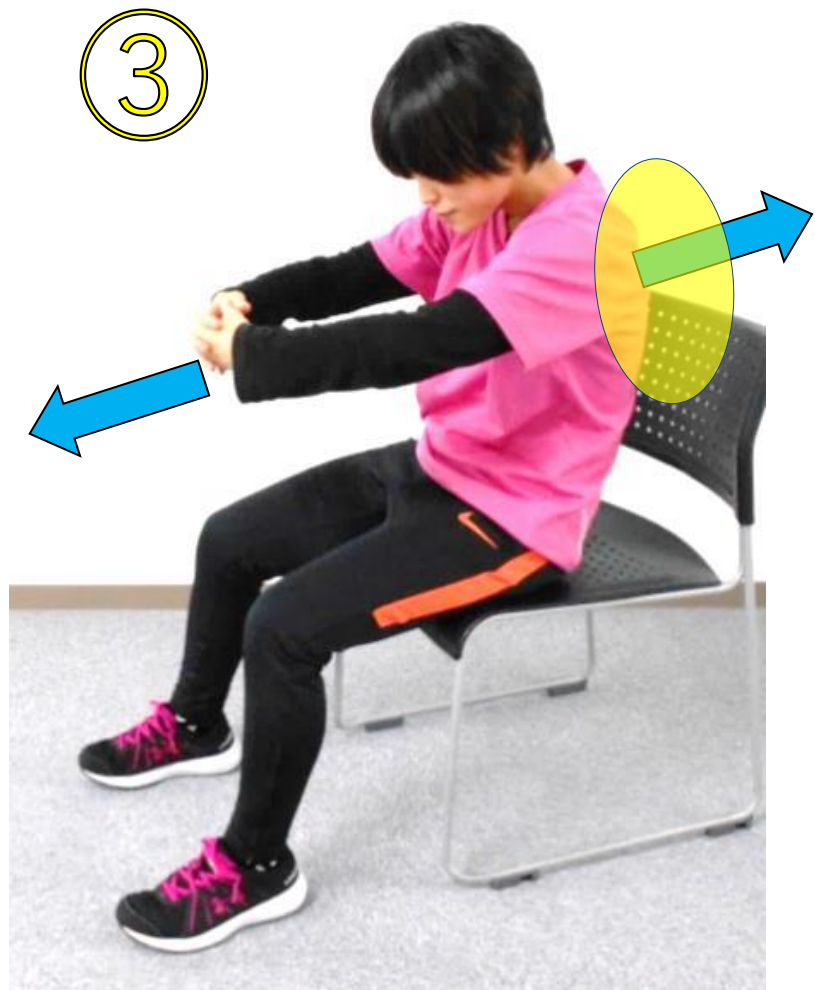
体側

背中 の ストレッチ

～肩こり・猫背の改善に～

- ・胸の前で手を組み、背を丸めます
- ・息を吐きながら手を斜め下に伸ばしましょう

★肩甲骨を開くように行いましょう

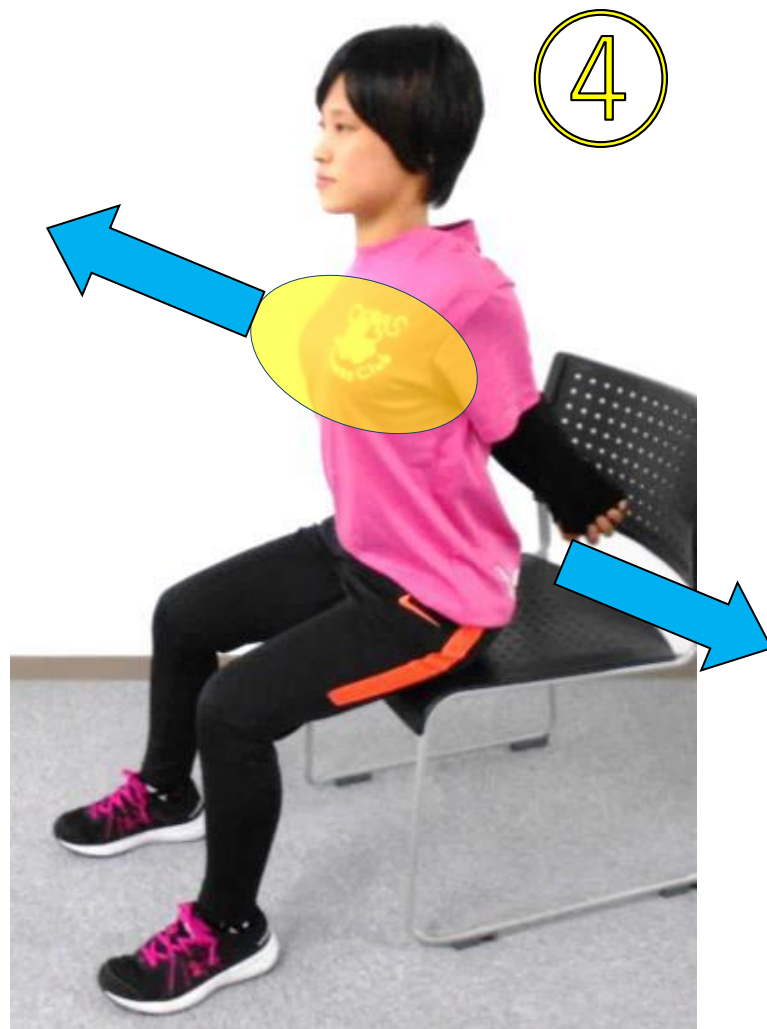


背 中

胸のストレッチ

～肩こり・猫背の改善に～

- ・お尻の後ろで手を組み、胸をはります
- ・息を吐きながら手を斜め下に伸ばしましょう
- ★肩甲骨を内側によせるように行いましょう



胸

腕回しの体操

～肩こり・猫背の改善に～

- ・軽く肘を曲げます
- ・肘で大きな円を描くように腕を大きくまわしましょう
- ★腕の付け根から大きく回しましょう



腕回し

腰のストレッチ

～腰痛予防に～

- ・足をそろえ、右手で膝を押さえます
- ・左手を後ろに置き、背筋を伸ばします
- ・吐きながら体を左にねじりましょう



腰

お尻の ストレッチ

～腰痛・膝痛予防に～

- ・椅子に寄りかかり、片膝を抱えます
- ・吐きながら膝を胸に近づけましょう
- ★膝が外に開かないように、できるだけ真っすぐ手前に引っ張りましょう



お尻

ももの裏の ストレッチ

～腰痛・膝痛予防に～

- ・片足を前に伸ばし、つま先を軽く立てます
- ・手をももか椅子におきます
- ・吐きながら体を前に倒しましょう

★膝を伸ばしたままで行いましょう

⑧



もも裏

内ももの ストレッチ

～腰痛・膝痛予防に～

- ・足を開き、手を膝におきます
 - ・吐きながら手で膝を外に開き
体を前に倒します
- ★つま先と膝の向きを揃えながら行いましょう

⑨



内もも

ももの前の ストレッチ

～膝痛予防に～

- ・椅子に横向きに座ります
- ・片足をできるだけ後ろに伸ばします



もも前

深呼吸

- ・大きく胸を開きながら息を吸います
 - ・胸を閉じながらゆっくり吐きましょう
- ★2～3回繰り返しましょう

深呼吸



最初と最後