

立っておこなう ストレッチ

ストレッチの注意点

- ★ 反動をつけず、ゆっくりと伸ばしましょう。
- ★ 自然な呼吸で、15秒～20秒ゆっくり伸ばしましょう。
- ★ 伸ばしたい部分が伸びているか意識しましょう。
- ★ 伸ばして気持ちよい強さでストレッチしましょう。
- ★ 血圧の高い方は「座っておこなうストレッチ」をしましょう。

① 足首まわし



片足ずつ、足首をゆっくりと回します。外回し10回、内回し10回。

② 腓腹筋(ふくらはぎ)



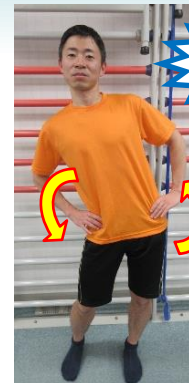
脚を前後に開いて、肘と前の膝を軽く曲げます。腰を反らないことと、後ろのかかところが床から離れないように注意します。

③ ヒラメ筋(ふくらはぎ)



脚を前後に開いて、腰を落とします。後ろ脚のかかところが浮かないように注意します。

④ 腰まわし



腰に手を当てて、腰を回します。頭の位置を動かさないように、股関節をやわらかく使いましょう。右回し、左回し各10回。

⑤膝かかえ(腰・お尻)



膝の前をかかえて、胸に引きつけます。背中、椅子の背もたれにつけてリラックスします。

⑥ハムストリングス(もも裏)



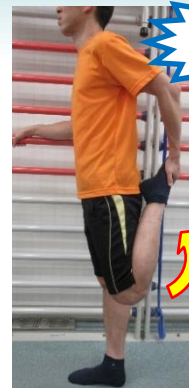
片足を前に伸ばし、かかとを床につけます。つま先は上に向けて身体を前に倒しましょう。

⑦内転筋(内もも)



両膝を外に広げながら、からだをひねります。肩を入れて、肘が曲がらないようにしましょう。

⑧大腿四頭筋(もも前)



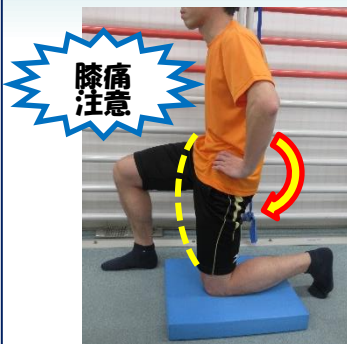
ろくぼくにつかまって片脚で立ち、かかとをおしりにつけるように膝を曲げます。

⑨腸腰筋(股関節前面)



片膝立ちになり、背すじを伸ばしたまま、前の膝を曲げます。ろくぼくにつかまってもかまいません。

⑩大腿直筋(もも前)



片膝立ちになり、骨盤を後傾させます。

⑪横倒し(背中・体側)



一方の手を腰に当て、もう一方の手を上伸ばしながら、からだを横に倒します。

⑫手首まわし



手を合わせ、手首をゆっくりと回します。右回し、左回し各10回。

⑬肩まわし



肩の力を抜いて、ゆっくり回します。力まないようにしましょう。前回り、後ろ回り各10回。

⑭背中・肩甲骨



両手を前で組み、背中を丸くして手を遠くに伸ばします。肩に力が入らないようにしましょう。

⑮大胸筋(胸)



肩痛
注意

両手を後ろで組んで、組んだ手をゆっくり上方へ引き上げます。

⑯三角筋(肩)



肩痛
注意

手を胸の前で交差させて、一方の肘は伸ばしたまま、もう一方の腕で胸に引き寄せていきます。

⑰二の腕(三頭筋)



肩痛
注意

腕を曲げ、その肘を後方に引きます。

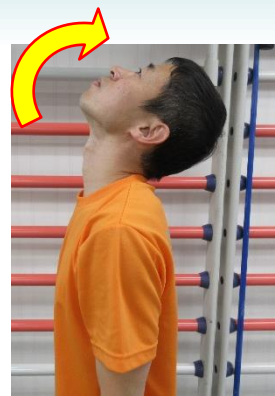
⑱首の前たおし



力加減
注意

後頭部に手を添え、頭を前に倒します。

⑲首の後ろたおし



頭を後方に倒します。

⑳首の横たおし



力加減
注意

側頭部に手を添え、頭を横に倒します。