

お家で出来る簡単ストレッチ ～体幹編～

① 脇腹



背筋を真っ直ぐにして座ります。
両手を組みゆっくりと上体を横
に倒していきましょう。

② 腰 ※左右両方行います



腰をゆっくりねじります。

③ 背中



膝を伸ばして座り、両手を伸ば
して前へゆっくりと倒れる。

ストレッチを行う際の注意点

息を止めない

※数を数えながら行うのがオススメ

弾みをつけない

無理に痛みが出るまで伸ばさない

心地よい範囲で 20～30 秒伸ばす

自分のペースで行いましょう

体の柔軟性は人によってまちまちです。

他人と比較しないで、自分
なりに気持ち良く行うこと
が大切です



効果

- ☀ けがの予防
- ☀ 関節の可動域を広くし、体の柔軟性を向上させる。
- ☀ 全身の血流を良くし、疲労の回復を早める。
- ☀ 肉体的、精神的な緊張をやわらげ、リラックスするとともに、気分も爽快になる。

行わない方がよい場合

- 伸ばしたい関節あるいは関節周囲の痛みが強く、普段の生活に支障が出ている時
- 怪我直後あるいは治療中でも日が浅い時期