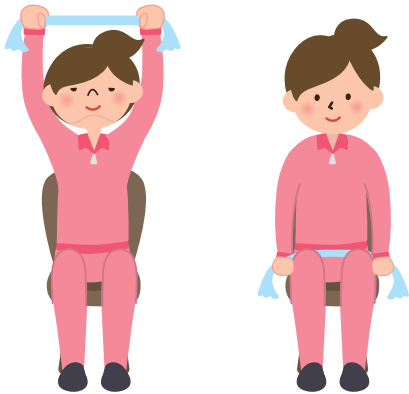


自宅でできる簡単ストレッチ ～体幹タオルストレッチ～



背筋のストレッチ

1. タオルを肩幅に持ち、ひじを伸ばします
2. タオルを見ながら頭上に持ち上げ、ゆっくり元に戻します。

痛みのない範囲で動かしましょう

10回ずつ行います

Point

息を吸いながら持ち上げ、吐きながら下ろします



腰まわりのストレッチ

1. タオルを肩幅に持ち、肩より低い位置で肘を伸ばします
2. ゆっくり右にひねります。その時、状態が倒れないようにしましょう
3. ゆっくり正面に戻し、今度は左にひねります

左右 10回ずつ行います

Point

息を吐きながら回し、吸いながら戻します



体側のストレッチ

1. タオルを肩幅より広く持ち、腕を頭の上に伸ばします
2. 腕を伸ばしたまま、上体をゆっくり右に倒します
3. 真ん中に戻して、今度は左に倒します

左右 10回ずつ行います

Point

息を吐きながら倒し、吸いながら戻します

運動をする際の注意点

- 息を止めないようにしましょう
- 反動をつけないようにしましょう
- 無理に痛みのあるところまで伸ばさないようにしましょう
- 柔軟性は人と異なります 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
- 腰まわりのストレッチは、医師よりひねる動作を禁止されている場合は控えましょう

効果

- ケガの予防
- 関節の可動範囲を広くし身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