

機能改善ストレッチ

目的 筋肉をほぐす事で疲れにくい体をつくり、腰痛・肩こり予防を図ります

腰ほぐし 実施時間 15～20秒



①体を前に倒し腰を叩きます

ポイント 気持ちの良い程度に行います

もも裏 実施時間 10～15秒



①片脚を前に伸ばし、かかとをつけます

②手で椅子の横を持ち上体を前に倒します

ポイント 目線をつま先方向に向けます ※反対側も行います

腰

お尻 実施時間 10～15秒



①足首を膝の上に乗せ、手で椅子の横をもちます

②背すじを伸ばし、上体を前に倒します

ポイント 目線を斜め前方向に向けます ※反対側も行います

股関節 実施時間 10～15秒



①横を向き、片脚を後ろに伸ばしつま先を立てます

②片手を上げ上体を横に倒します

ポイント 安定する脚幅で行います ※反対側も行います

疲労回復

柔軟性向上

ケガの予防

肩ほぐし①

実施時間 10～15秒

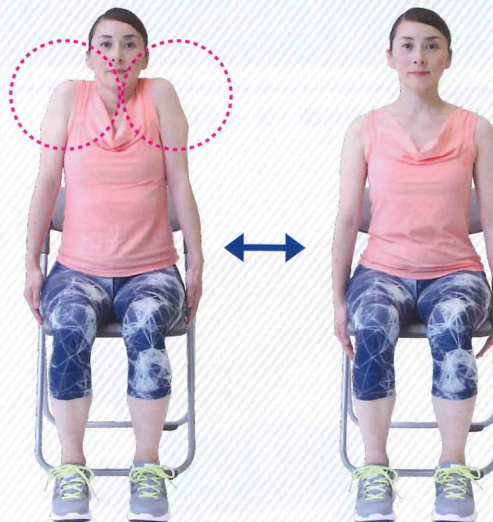


①頭を横に倒し手で肩を押します

ポイント 気持ちの良い部分を探しながら押します ※反対側も行います

実施回数 5～8回

肩ほぐし②



①肩を耳に近づけます
②力を抜いて下ろします

ポイント 首をすくめるように両肩を上げます

肩

胸

実施回数 3～5回



①息を吸って胸を開きます
②息を吐いて緩めます

ポイント 余裕のある方は、背もたれを持ちます

実施回数 3～5回

背中



①両手を胸の前で組み、引き寄せます
②手と胸を遠くに離し、背中を丸めます

ポイント 肩の力を抜いて行います

注意点

- ・呼吸をしながら行います・心地良いと感じるところまで伸ばす
- ・痛みを感じないところまで行います・伸びている部分を意識します