

“柔らかさを高める運動”

家で過ごす時間が多いことで、同じ姿勢で居る時間が長かったり、体を動かす機会が少なかったりしませんか。そこで“柔軟性”を高めるストレッチを紹介します。お風呂上がりの体が温まっている時にやるのがベストです！是非、取り組んでみましょう♪

～ストレッチの必要性～

- | | |
|-----------|---------------|
| ① 柔軟性を高める | ④ 心身をリラックスさせる |
| ② ケガの予防 | ⑤ 関節可動域を高める |
| ③ 筋肉疲労の回復 | |

○首周りのストレッチ 前、左右 【7秒間を目安】 ※背中を丸めないように、引っ張りすぎない

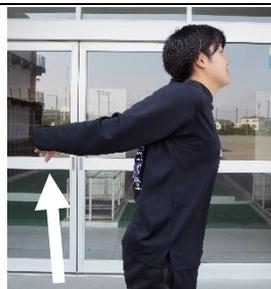
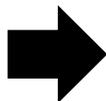
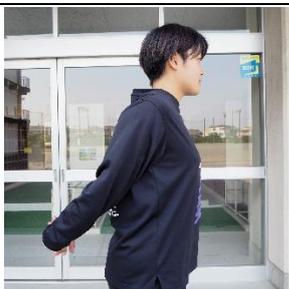


○肩周りのストレッチ

・肩寄せ 左右 【8秒間を目安】



・肩甲骨のストレッチ 組んだ腕をゆっくり上に上げていく 【7秒間を5回行う】



○腹&腰のストレッチ ブリッジ 【5～10秒キープし2回繰り返す】



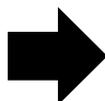
○腰&おしりのストレッチ

・寝転んで体を横に持ってくる（ひざと肩がつくように） 左右 【10秒間】



○股関節のストレッチ

・ノーマル 【頭を下げて3秒間キープを5回繰り返す】※息を吐きながら下げて、吸いながら戻る



○太もも裏のストレッチ 立ち前屈 【5回行う】



○ふくらはぎのストレッチ 段差や壁に足をかける 左右 【5秒間を目安】



皆も、柔軟性を高めよう！