

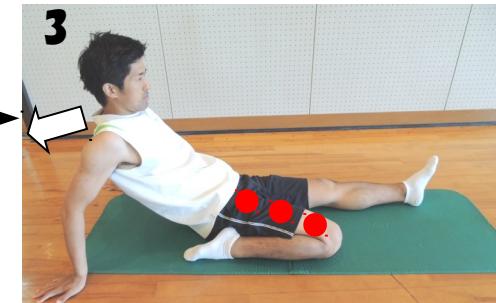
アキレス腱 ふくらはぎ

両手を床につき、かかとがうかない程度まで太ももに体重をかけていく。
※膝が痛い人は、立位のアキレス腱ストレッチを行つて下さい。



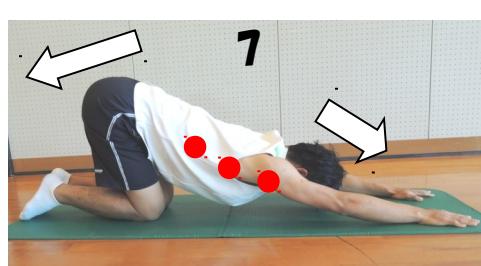
太ももの裏 おしり

同じ方向に足を倒し、手をついて上半身を前にもっていく。おしりがうく手前まで手をもっていく。
※伸びが足りない人は上半身を体の中心に移動する。



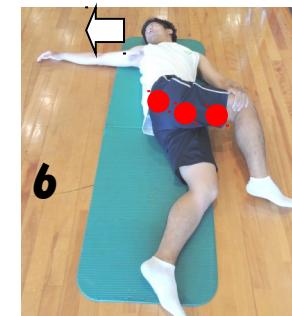
太ももの表

膝を曲げて、膝が浮かない程度に上体を後ろに傾ける。
※柔軟性がある人も写真の程度で止めて下さい。
膝と肘に負担がかかります。



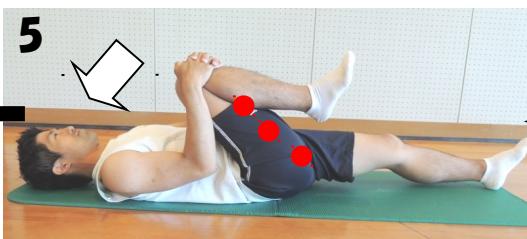
胸のつけね 胸

背中をそりすぎず、おしりを後方にもっていく。



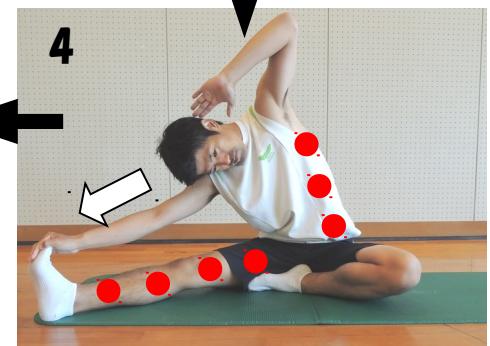
おしり 腰部

曲げた膝の外側を下に押さえる。腰はひねりと反対方向へ向け、両肩を床につけるように。



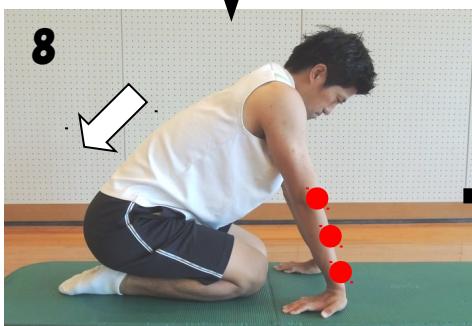
太ももの裏 おしり

両手で膝を抱え、胸に向かって引き付ける。
※腰痛がある人は、伸ばしている足を曲げる。



ふくらはぎ 太ももの裏 体側

片足はあぐらのまま、反対の足を伸ばし、伸ばした足の方へ上体を倒す。
つま先は手前に。



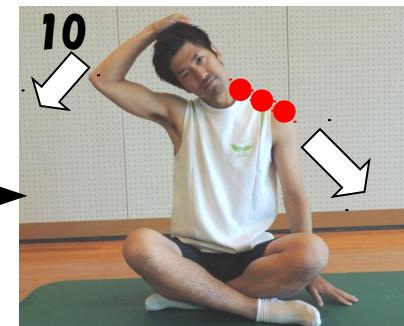
前腕

指を手前にして両手をつき、ゆっくりと重心を後方へもっていく。



肩 腕

胸の前で手を横に伸ばし、反対の手を肘にあて、手前にひく。



首 肩

手を添えて首を倒す。もう一方の手を下に下げる
と肩も伸びる。

ストレッチ体操で筋肉を伸ばすコツ

- 1・自然な呼吸で！
- 2・反動をつけずに！
- 3・20~30秒かけて！
- 4・伸ばしている筋肉に意識を集中して！