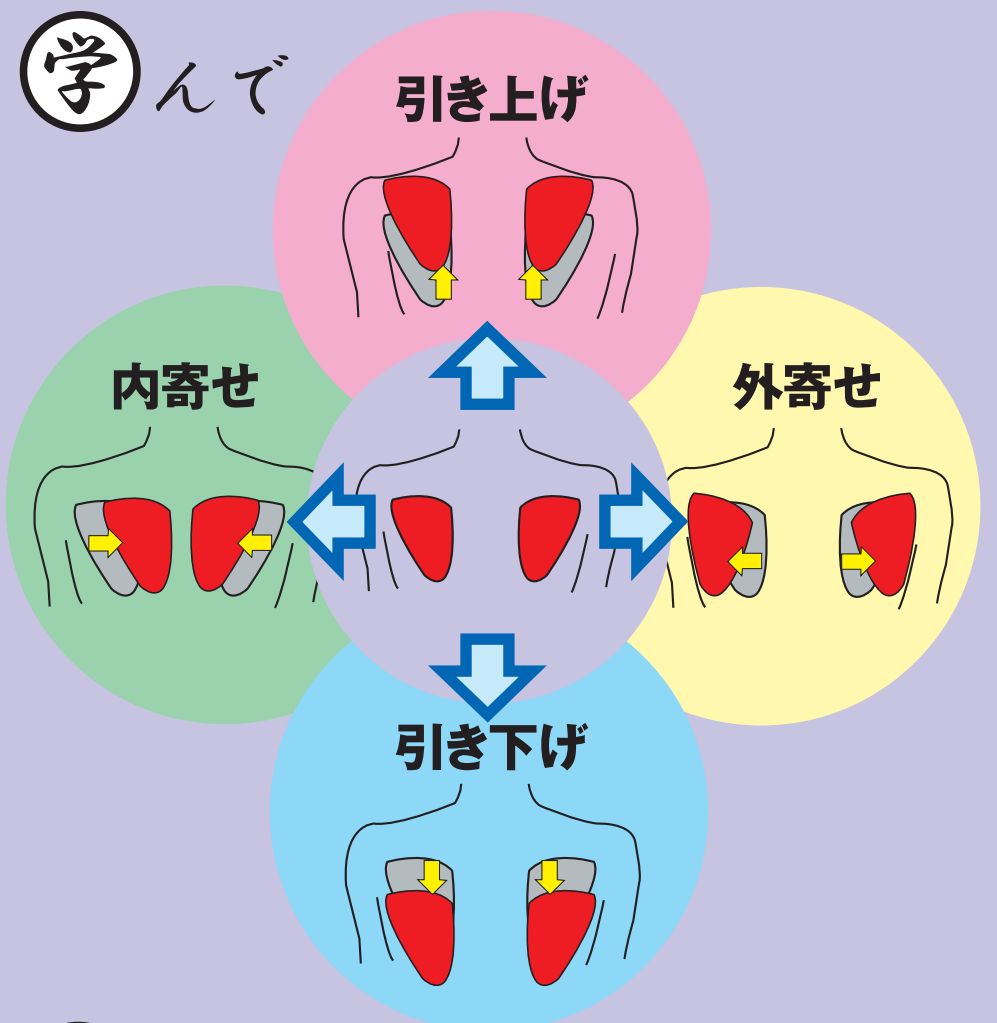


「ストレッチ」とは緊張した筋肉をほぐしたり、腱を伸ばすことを目的としたものであり、「ペアストレッチ」を行うことによりストレッチの効果をより高めることができます。



ストレッチの効果

- ①運動能力・バランス能力が高まる
- ②障害の予防
- ③血液循環が良くなる
- ④ストレス解消
- ⑤中枢神経の緊張が和らぐ

ストレッチのポイント

- ①バランスのよい姿勢で、どこが伸びているかを意識して
- ②息を止めずに自然な呼吸で
- ③伸ばす時間は15～30秒
- ④反動をつけずに気持ちのよい程度で
- ⑤無理は禁物
- ⑥生活の中で気軽に

触れて

横向きで楽な姿勢をとりましょう。



筋肉が緩むと、肩甲骨の内側に指が入る。(内寄せさせると入りやすいよ。)

THE 肩甲骨

～あなた wo ストレッチ～



伸びている部位 太もも、膝の裏側

ポイント おろしている足の膝が浮かないようにすると効果的。膝は無理に伸ばさないように。

伸びている部位 足のつけね

ポイント 足が浮かないように。



あなたを…



伸びている部位 わきばら

ポイント 両膝を曲げて座ろう。



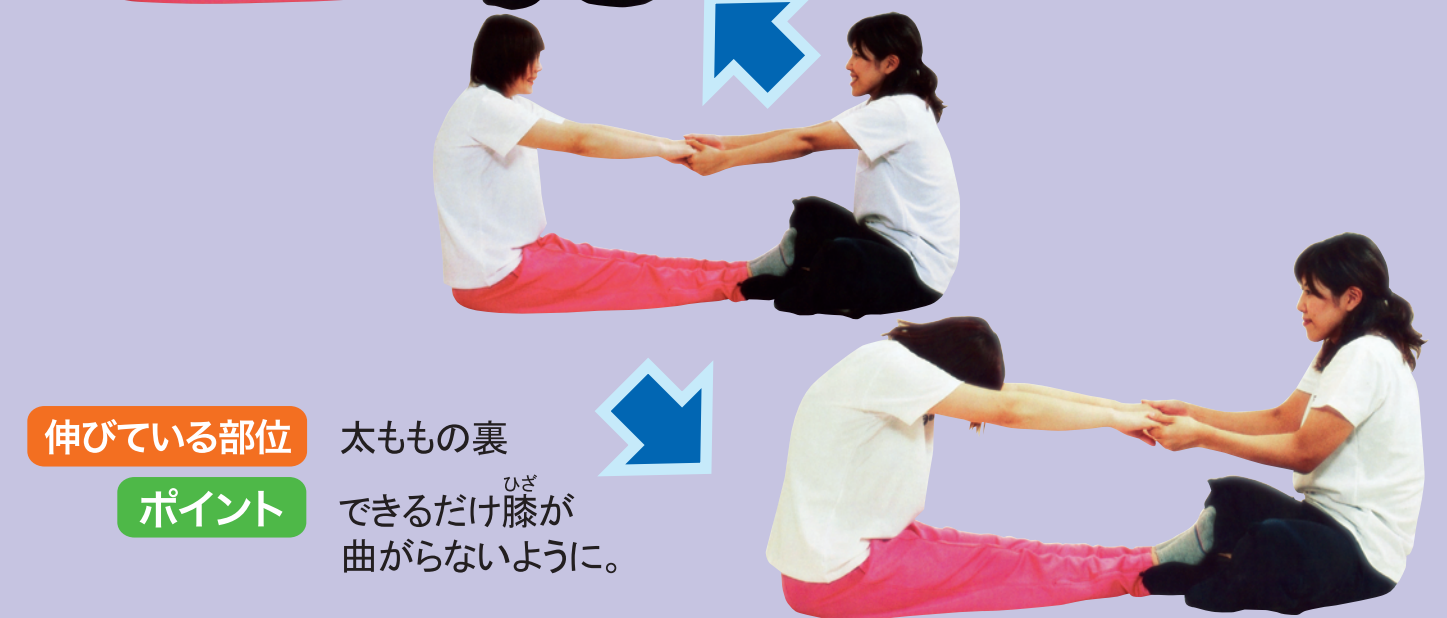
伸びている部位 わきばら

ポイント 楽な姿勢で座り、手をゆっくり上げてみよう。



伸びている部位 うちもも、おしり

ポイント 膝や股関節の手術をしている方は行わないように。



伸びている部位 太ももの裏

ポイント できるだけ膝が曲がらないように。

ふたりで…