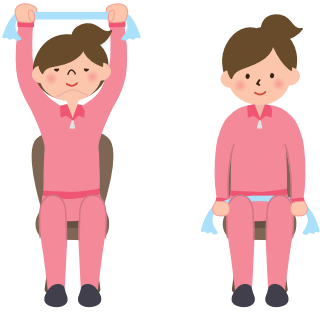


自宅でできるストレッチ～体幹編～

① 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、ゆっくりと元に戻します。

② 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 中央に戻して、次は左に倒します。

③ 腰まわりのストレッチ



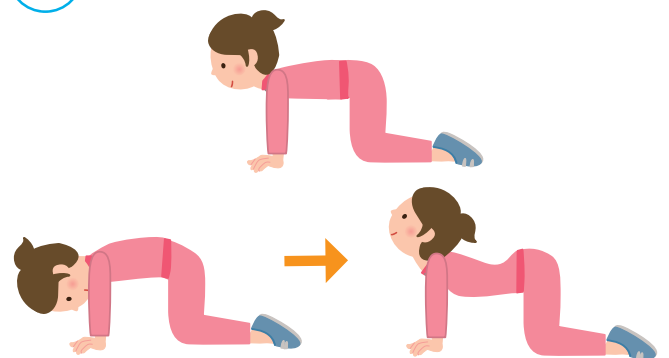
- ① タオルを肩幅に持ち、肩より低い位置で肘を伸ばします。
- ② ゆっくり右にひねります。倒れないように注意しましょう。
- ③ ゆっくりと正面に戻し、次は左にひねります。

④ 背筋と体側のストレッチ



- ① 仰向けに寝て両ひざを立て両腕は横にひらきます。
- ② 両ひざをゆっくりと片側に倒し、その姿勢を2～3秒程度保持します。
- ③ 反対側も同じように行います。

⑤ 腰回りのストレッチ



- ① 四つ這いのポーズをとります。
- ② おへそをのぞき込むようにして背中を丸めます。
- ③ 背中を少し反らせるようにし、少し頭を上にあげます。
- ④ 四つ這いのポーズに戻ります。

期待できる効果

- 関節の可動域を広くし、体の柔軟性を向上させます。
- 全身の血流を良くし、疲労回復を早めます。
- 肉体的、精神的な緊張を和らげ、リラックスするとともに、気分も爽快になります。
- けがの予防になります。
- 姿勢の改善になります。



注意点

- 自分のペースで行いましょう。
- 身体の柔軟性は人によって異なります。
周囲と比較せずに、自分の気持ち良いと思えることが大切です。
- ゆっくりと行いましょう。反動を付けないようにしてください。
- 息を止めないでください。(できればストレッチをしているときは息を吐き続けてください。)
- 痛みの出ない範囲で行ってください。
- 心地よい範囲で 30 秒間伸ばします。

行わない方が良い場合

- 伸ばしたい筋肉あるいは関節の周囲の痛みが強いとき。
- 怪我直後、あるいは治療中でも日が浅い時期。

