

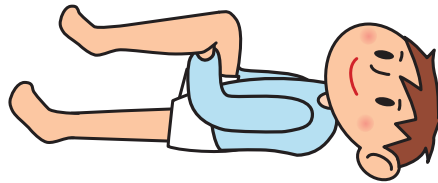
お家で出来る簡単ストレッチ ～下半身編～

① ふとももの裏



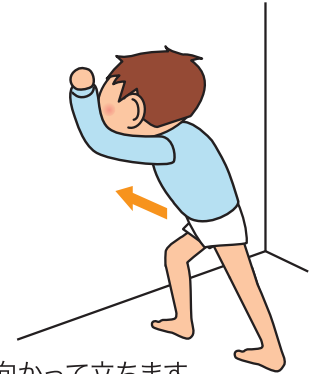
背筋を真っ直ぐにして座ります。
伸ばしたい側の脚を真っ直ぐに伸ばします。
背中が丸まらないように、ゆっくりと上体を前に倒します

② 腰からお尻



仰向けに寝ます。
痛くない範囲で膝を抱え胸に近づけていきます。
片方の足は伸ばしておきます。

③ ふくろはぎ



壁に向かって立ちます。
脚を前後に開き、後側の踵が浮いてしまわない様にピンと伸ばしながら、前側の膝を曲げます。

ストレッチを行う際の注意点

息を止めない

※数を数えながら行うのがオススメ

弾みをつけない

無理に痛みが出るのところまで伸ばさない

心地よい範囲で 20～30 秒伸ばす

自分のペースで行いましょう

体の柔軟性は人によってまちまちです。

他人と比較しないで、自分なりに気持ち良く行うことが大切です



効果

- ☀ けがの予防
- ☀ 関節の可動範囲を広くし、体の柔軟性を向上させる。
- ☀ 全身の血流を良くし、疲労の回復を早める。
- ☀ 肉体的、精神的な緊張をやわらげ、リラックスするとともに、気分も爽快になる。

行わない方がよい場合

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