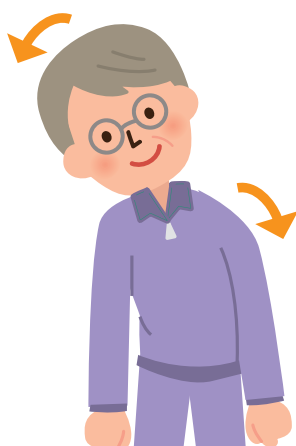


# 自宅でできる簡単ストレッチ

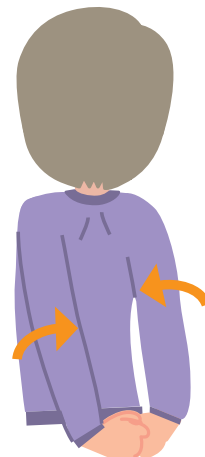
## ～上半身編～



① ゆっくりと首を横に倒し首の横の筋肉を伸ばします。反対側の肩を少し下げようようにするとよりストレッチ効果ができます。左右行いましょう。



② 片方の手で肘を無理のない範囲で、ゆっくりと下に押しつけていきます。肩周囲の筋肉を伸ばします。



③ 手を後ろに組みます。肩甲骨を引き寄せるようにし両手を無理のない範囲で上げましょう。胸の筋肉を伸ばします。



### 【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。

### 運動をする際の注意点

- 息を止めないようにしましょう  
※数を数えながら行うのがオススメ
- 反動をつけないようにしましょう。
- 無理に痛みのあるところまで伸ばさないようにしましょう。
- 心地よい範囲で **20～30秒** 伸ばしましょう

### 効果

- ケガの予防
- 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
- ケガの直後または治療中

