

自宅でできる簡単ストレッチ② ～体幹編～



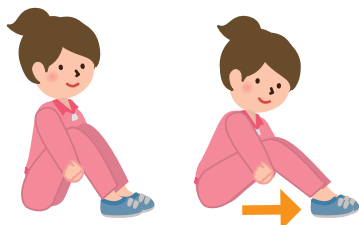
①腰を伸ばすストレッチ

1. 仰向けに寝て両膝を立て両腕は横に開きます
2. 両ひざをゆっくりと片側に倒し、その体勢を2～3秒程度保持します
3. 反対側も同じように行います

リズムカルに5～10回程度行いましょう

Point

両肩が床から離れないようにして行うとより効果的です



②背中ストレッチ

1. 体育座りの状態でヒザの裏で手を組み、両手で両ヒジをつかみます
2. その状態からヒザを伸ばしていき背中が伸びているのを感じましょう

20～30秒伸ばしましょう



②キャットバックストレッチ

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

この動きを3～5回繰り返します

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

- 腰痛の予防
- 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

【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、自分の気持ち良いと思えることが大切です。

行わない方がよい場合

- 腰回り筋肉あるいは腰回りの痛みが強い時
- ケガの直後または治療中