

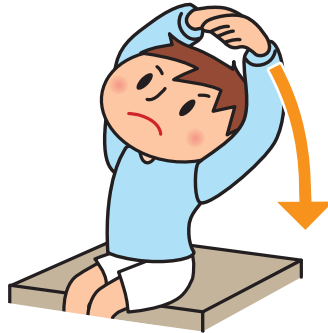
自宅でできるストレッチ～上肢編～

① 肩のストレッチ①



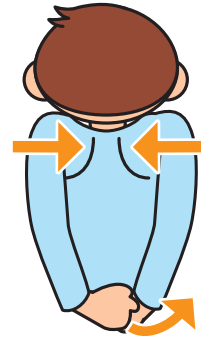
- ①背筋を真っ直ぐにして座ります。
- ②両手を組み、手の平を上に向けてください。
- ③天井に向かって背伸びをしましょう。

② 肩のストレッチ②



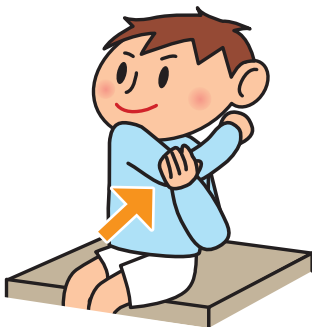
- ①背筋を真っ直ぐにして座ります。
- ②両手を組み、手の平を上に向けてください。
- ③上体を横に倒していきましょう。
- ④反対も同様に行います。

③ 肩甲骨のストレッチ



- ①背筋を真っ直ぐにして座ります。
- ②両手を後ろで組みます。
手の平は背中の方へ向けておきます。
- ③肩甲骨を引き寄せるように両手を無理のない範囲で上げます。

④ 腕のストレッチ①



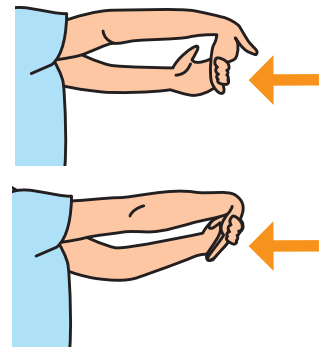
- ①片側の腕を胸の前に持っていきます。
- ②反対の手で①の腕を抱え込み胸へ近づけます。
- ③反対も同様に行います。

⑤ 腕のストレッチ②



- ①片側の腕を頭の後ろへ持っていき肘を曲げます。
- ②反対の手で①で曲げた肘を持ちます。
- ③肘を持った手をゆっくりと下に押ししていきます。

⑥ 手首のストレッチ



- ①肘を真っ直ぐ前に伸ばします。
- ②手の平を前にした状態か手の甲を前にした状態にします。
- ③反対の手で、伸ばした側の手を持ちゆっくりと体の方へ引いてください。

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。

