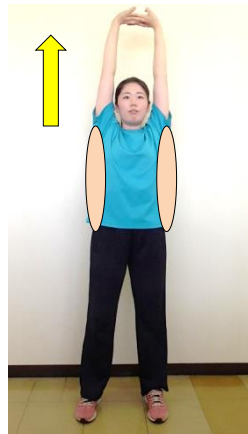


静的ストレッチのポイント

- 呼吸を止めないようにしましょう。
- 1ポーズ10～15秒程度伸ばしましょう。
- 反動やはずみをつけず、ゆっくりと伸ばしましょう。
- 伸びている筋肉や部位を意識しましょう。
- 無理せずに自分のペースで行いましょう。
- 運動後の実施がおすすめです。

背伸び



手を組み、真上に伸ばす。

首まわり



手を後ろで組み、頭を前に倒す。



左手首を右手でつかみ、右側に引く。頭を右側へ倒す。(左右)

背中



手を前で組み、背中を丸める。少しひざを曲げ、目線はお腹。

胸



手を組み、ひじを伸ばし胸を張る。

二の腕



両手を上にあげ、左手を背中、右手を左のひじにあて軽く下へ引く。(左右)

肩甲骨周辺



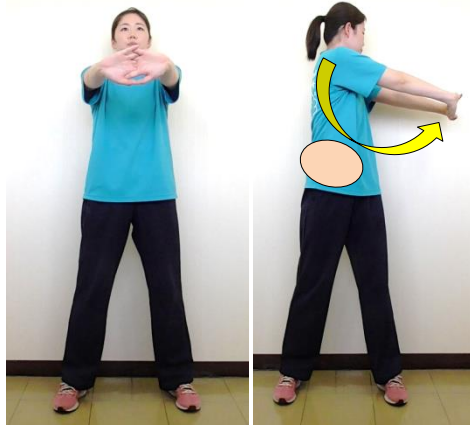
両手を前に伸ばす。左手を右側に持っていき、右手で左手を身体に引き寄せる。(左右)

体側



両手を上にあげる。
右手で左手首をつかみ、
右へ倒す。(左右)

お腹まわり



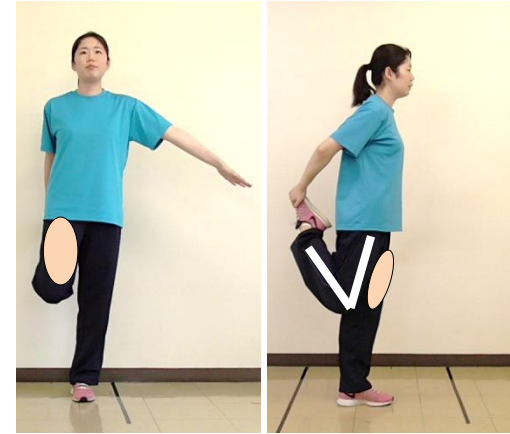
両手を組み、手を返し
伸ばす。ゆっくりと
右へひねる。(左右)

ももの付け根



左足を1歩前に踏み出す。
右足を後ろに開き、ひざを
曲げ腰を落とす。(左右)

ももの前



足先をつかみ、かかとを
お尻に引き付ける。(左右)

ふくらはぎ



左足を後ろに引く。
ひざを伸ばし、かかとを
つける。(左右)

アキレス腱周辺



足を前後に半歩開く。
かかとをつけたまま
両ひざを曲げ、
腰を落とす。(左右)

ももの裏



足を前後に半歩開く。
前足は伸ばし、後ろ足は
ひざを曲げ、体重を
後ろにかける。(左右)

手首・足首まわし



手首、足首を回す。

深呼吸



ゆっくり大きく
深呼吸。