

ストレッチ体操

～全身の筋肉を気持ちよく伸ばしてみましょう～

◎ストレッチ体操を行う際の留意点

1. 呼吸を止めないこと
2. 無理せず気持ちいいところで止めること
3. 反動は使わないこと
4. 1つのストレッチに20～30秒行う
5. ストレッチしている部分を意識すること



背すじを伸ばして座り、つま先を手前に引きましょう



両腕をうしろで組み、ゆっくり胸を張りましょう



両腕を前で組み、おへそをのぞきながら、両腕を前へ伸ばしましょう



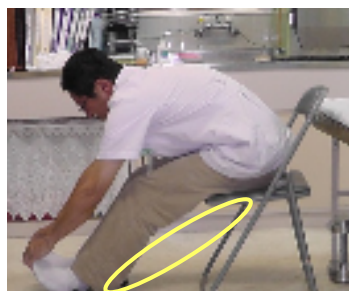
片方の腕を伸ばし他方の腕で身体へ引き寄せましょう



片手を挙げ他方の手は床へ。ゆっくり身体を横へ倒しましょう



足を反対の膝の上ののせて、のせた足の膝を手でおさえる



両膝を曲げ両手でつま先を持ち、少しづつ足を前へ伸ばしましょう



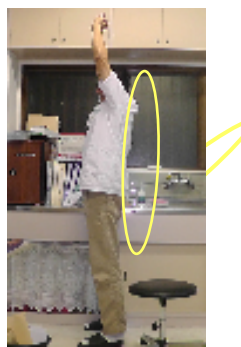
手足が交差するようにゆっくり捻りましょう



仰向きになり片足を曲げ膝を胸に引き寄せましょう



横向きになり上側の足を曲げ足の甲を持ち足をお尻に引き寄せる



立位になり、両手を組んで体全体をしっかりのばす

松若医院

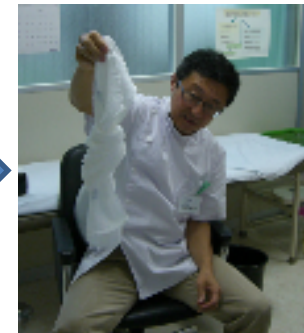
簡単タオル体操

松若医院



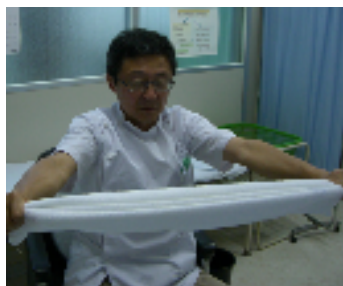
①

肘を伸ばしてタオルを振り回す



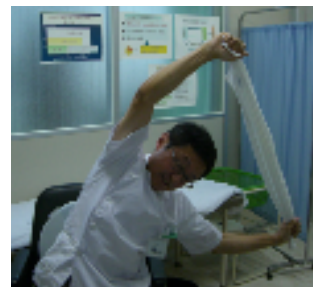
②

端を持ち、タオルを腕に巻きつける→反対の端に持ち替えて結び目を作る



③

肘を伸ばしたまま前→真上→後ろに持っていく



④

肘を伸ばしたまま左右に傾ける



⑤

肘を下げずに胸の前にもってくる