

「お家」でかんたんストレッチ（腰・背中）

ストレッチを実施する時の注意点

- ☆ ストレッチは無理をせず少しきつと感じる所で止めましょう。
- ☆ 勢いをつけて行くと危険です。ゆっくり運動しましょう。
- ☆ 運動時は息を止めずゆっくりと呼吸をしましょう。

ストレッチとは・・・

筋肉を良好な状態にする目的で部位ごとの筋肉を伸ばす事です。

筋肉の柔軟性を高め関節の可動域を広げる事で怪我の防止になります。

また、深く呼吸をする中でゆっくりとした動きで行うため、精神的なリラックスにも繋がります。

腰～背中を伸ばす



お家にあるタオルやボール等柔らかいものをおへその下に当てるようにして準備します。

上半身とふとももで挟むようになりながら状態を前に倒していきます。

気持ちよく背中から腰が伸びるところまで手を前に伸ばしていきましょう。伸びた所でしばらく姿勢を維持してみましょう。

寝ながらユラユラ伸ばす



仰向けに寝転がり両膝を手で抱えます。胸のほうに膝を引きながら腰を丸くして伸ばします。

伸びた状態でユラユラとゆっくり膝を揺らしながらストレッチを行います。

両膝がきつい方は片方ずつの膝を抱えて行うようにしてみてください。