

# 「お家」でかんたんストレッチ（太もも・お腹）

## 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。

## 太もも前～お腹を伸ばす



うつ伏せの状態の下にしっかりと手を着き、ゆっくりと腕を伸ばしながら上体を起こしていきます。

太もも前からお腹が気持ちよく伸びているのを感じたら、その姿勢のままゆっくりと深呼吸をします。

※腰が反りすぎないように注意。

きつい方はいきなり腕を伸ばさ

## 太ももの外側



足がだるい時・重たく感じる時などにおすすめ。

膝を90度に曲げ床に倒して近づけていきます。

腰や肩が床から離れないように注意しましょう。

力で動かそうとすると体が硬くなってしまふ為、ゆっくりと膝が沈んでいくイメージで行いましょう。