

# 「お家」でかんたんチェアストレッチ（胸）

## 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。

## 肩～胸を伸ばす



イスに肘をかけるように乗せ、ゆっくりと上半身を倒しながら胸を開くように伸ばしていきます。

余裕がある方は顔をイスと反対の方向へ向け、より腕から胸が伸びるように方向を調整してください。

※無理な姿勢は避け、気持ちよく行えるよう椅子の高さや距離を調整してください。

## 腋～胸を伸ばす



イスに両肘をかけるように乗せ、ゆっくりと上半身を倒していきます。

胸が床に近づくように少し椅子から膝を離して行います。

腋から胸が伸ばされるように方向を調整します。

※いきなり体重を乗せると危険です。ゆっくりと行ってください。