

ゆらゆらストレッチ

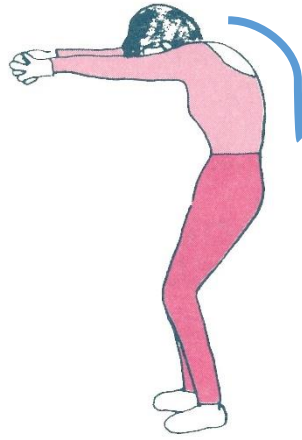
ストレッチとは筋を伸ばす柔軟体操のこと、ストレッチとは「伸ばす」という意味、筋の柔軟性が高まると関節の可動域が広がります。また、血液やリンパの流れも良くなります。10~20秒伸ばします。
 注意：①呼吸を止めない ②勢いや反動をつけない ③今この部位かを意識 ④気持ち良い範囲で伸ばす

【立位編】

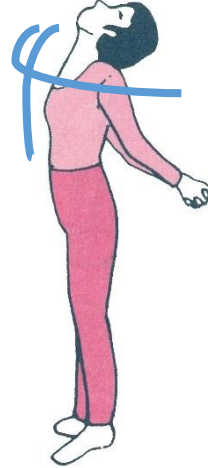
1 首回り
前後、左右に倒す、ねじる
目を開けて大きく回す



2 背中
手を組み前方へ伸ばしながら
背中を後方へ引く



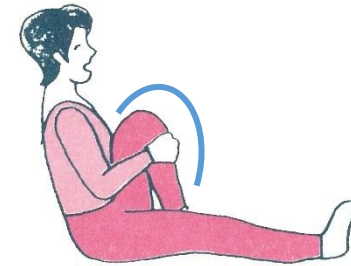
3 胸・肩
両腕を後方へ引きながら
胸、肩を広げる



1 背中・腰
脚を肩幅より広めに開き
間に腕から上体を落とす



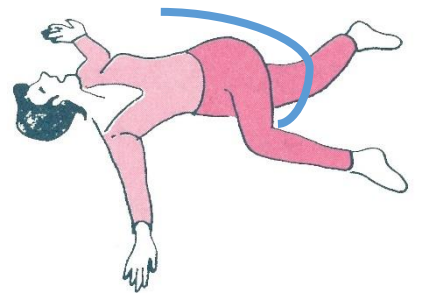
2 ひざ上辺り・お尻(左右)
長座になり両腕で
ひざを胸に引き寄せる



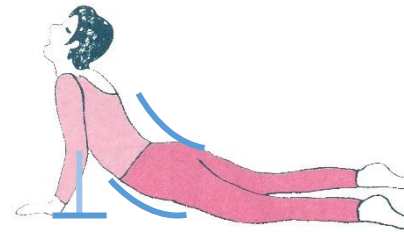
3 もも外側・股関節辺り(左右)
長座になり両腕で片脚すねを
抱き上体に引き寄せる



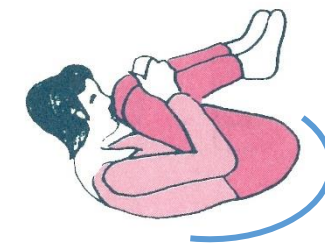
4 腰ひねり・お尻(左右)
仰臥になり両手を広げる
片脚ずつひざを曲げひねる



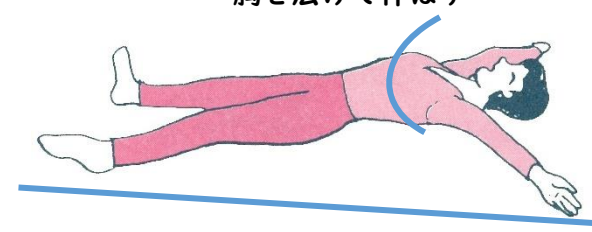
5 背中そらし・ももつけ根
伏臥で両肘を床につけ背中をそらす
慣れたら両肘を伸ばす



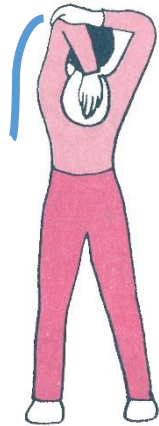
6 股関節辺り・お尻
仰臥で両膝を広めに開きひざを抱える
又胸から離して前後、左右にゆらす



7 全身伸び
脚は足先、腕は手先に
胸を広げて伸ばす



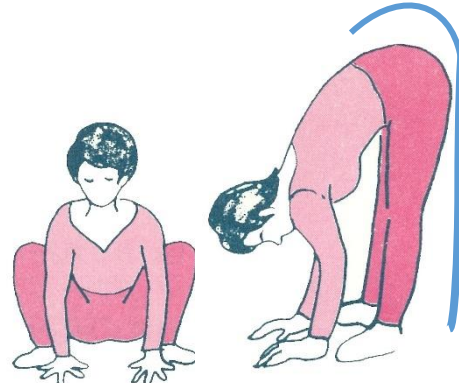
4 腕・肩(左右)
左肘を高く上げ、背中に落とし右腕
のせ、左腕裏側、肩辺りを伸ばす



5 腕・身体外側(左右)
左腕を右手で右へアーチ型に引く

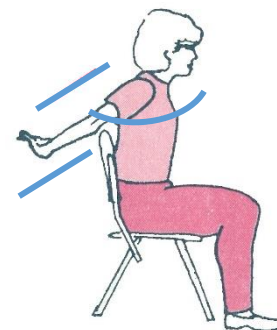


6 内もも・脚裏側
ウンチングスタイル(浅くてもよい)
からゆっくりとひざを伸ばす



【椅子座面位編】

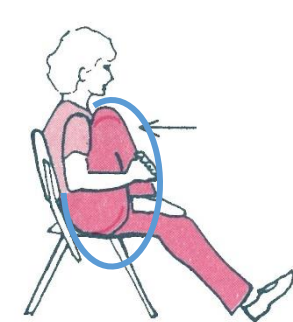
1 胸・肩
両手首を立て、後方に引く



2 腕・脇腹(左右)
両手を組み頭上に引き上げ
上体を倒す 手首をかえすと
腕の内側が伸びる



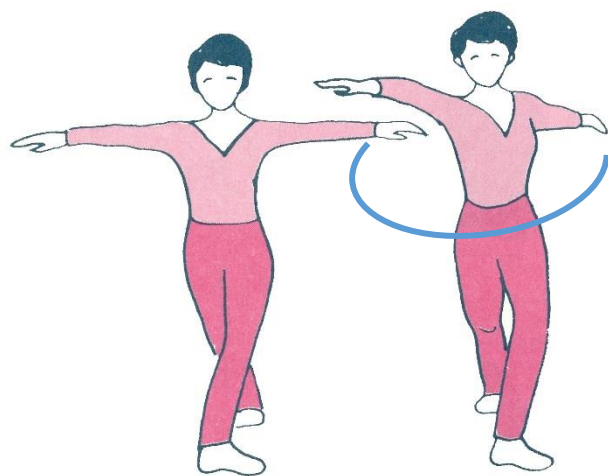
3 ひざ上辺り・お尻
両腕で片脚ずつひざを
胸に引く(左右)



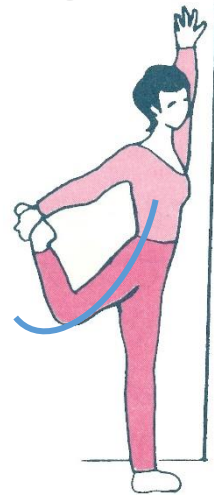
4 もも外側・股関節辺り
両腕で片脚すねを抱き
上体に引き寄せる(左右)



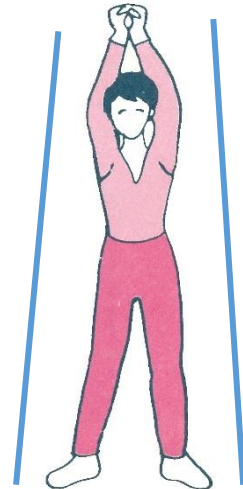
7 上体ひねり・股関節辺り(左右)
両腕を広げ、左足を前に踏み出し
バランスを取りながら左へひねる



8 ももの前面(左右)
柱などにつかまり右手で右足を
アーチ型に持ち上げる
(タオルを巻いて引いても良い)



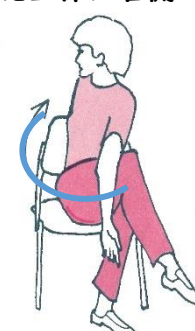
9 全身伸び
どっしりと立ち両手を組み足元、
丹田、腋の下の順に伸び上がる
(両手は組まずに内向きでも良い)



5 上体ひねり(左右)
お尻を固定して上体を
水平にひねる



6 腰回り・もも外側(左右)
右足を上に脚を組みひざに両手を
おき上体を前傾、次にひざを左
手で押さえ上体は右側にひねる



7 首・背中・腰辺り
上体を脱力して落とす



8 全身伸び
座面中央に座り、腕交互、
背中の順に後にもたれる
脚も交互に伸ばす

