

家庭でできるストレッチ体操(椅子)

1 深呼吸

両手を前から左右に開き
深呼吸をする。



2 肩まわし

3回

両手の指先を肩にの
せ両肘で円を書く様
に前まわし後まわし
を3回ずつする。



3 背中伸ばし

10秒

両手を前で組み、
おへそをのぞき込むよ
うにしながら背中を丸めて
10数える。



4 胸伸ばし

10秒

両手を後ろで組み肩を
後ろに引いて、胸を伸ばし
10数える。



5 背すじ伸ばし

10秒

両手を組み、
上へ伸ばして10数える。



6 体側伸ばし

10秒

片手で椅子を持ち、
反対側の手を斜め上に上げて
10数える。
もう片方も同様にする。



7 足首まわし

3回

膝の裏を両手で抱え、
足首を内まわし外まわし3回
ずつする。
もう片方も同様にする。

椅子の前の方に座り、
背もたれにもたれかかり
行います。



8 おしり伸ばし

10秒

片方の膝の裏を両手で抱え、
膝を胸に引き寄せ10数える。
もう片方も同様にする。

椅子の前の方に座り、
背もたれにもたれかかり
行います。



9 もも裏伸ばし

10秒

両手は椅子の座面を持ち、片足を
前方に伸ばして、かかとを付けたま
ま、つま先を天井に向け10数える。
もう片方も同様にする。

椅子の前の方に座り、
行います。



10 内もも伸ばし

10秒

両足を開いて、両膝の
内側に手を置く。姿勢
を正し10数える。

椅子の前の方に座り、
行います。



11 腰伸ばし

10秒

左手を後ろから右のお尻
に、右手を前から左の腰
に置き姿勢を正してか
ら、顔を左に向け10数え
る。反対も同様にする。

椅子の前の方に座り、
行います。



12 深呼吸

両手を前から左右に
開き深呼吸をする。



※呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
※息を止めないように、声を出して数を数えましょう。
※運動を行う際は、両手で座面を持ち、転倒しないよう気を付けましょう。
※【腹式呼吸】口をすぼめてフーとできるだけ長く息を吐きながら、お腹を引っ込めます。吐き終わったら鼻から息をゆっくり吸いお腹をふくらませます。