

家庭でできるストレッチ体操(床)

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

片手を床につき、反対側の手を斜め上へ上げて10数える。もう片方も同様にする。



7 足首まわし

3回

両膝を伸ばし、足首を内まわし外まわし3回ずつする。



8 もも裏伸ばし

10秒

両膝を伸ばし、両手を前方の床について10数える。



9 おしり伸ばし

10秒

片方の膝の裏を両手で抱え胸に引きよせ10数える。もう片方も同様にする。



10 内もも伸ばし

10秒

両膝を立てたところから、ゆっくり膝を開く。足の裏をあわせ10数える。



11 腰伸ばし

10秒

両膝を立て、ゆっくり横にたおして10数える。反対も同様にする。



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。
- [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、お腹を引っこめます。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。