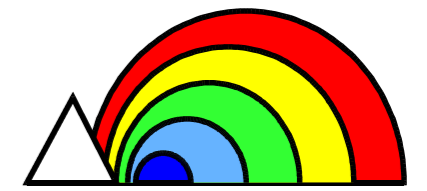


自宅でできる!

ストレッチ と トレーニング



福祉の里レインボープラザ

! 反動をつけずにゆっくり行いましょう!
呼吸を止めないで、20秒以上伸ばしましょう
無理せず伸ばせるところで止めましょう!

! ゆっくり行くと効果的です!
呼吸を止めないで行いましょう

1 首のストレッチ

頭の後ろで手を組み頭を前に倒しましょう。
アゴの下で手を組み、アゴを上げましょう。



5 股関節のストレッチ

足の裏を合わせ引きよせ、膝を地面に近づけましょう。



9 ももの前のストレッチ

上級者

足を体の横へ曲げ膝が浮かないところまで手を後ろへさげましょう。



左右

2 肩のストレッチ

頭を横に倒して、手で軽く頭を押さえましょう。



左右

6 腰のストレッチ

床に手をついて、体を前に倒しましょう。



10 手首のストレッチ

手の指先を体に向け膝の前につき、お尻をおろし座りましょう。



3 背中ストレッチ

手を組んで前へ伸ばし背中を丸くしましょう。



7 体側を伸ばすストレッチ

左足を曲げ、左手は上に伸ばしたまま体を右に倒しましょう。



左右

11 お尻のストレッチ

膝を両手で胸に抱えこみましょう。



左右

4 胸のストレッチ

体の後ろで手を組んで上を向き、腕を伸ばして胸を張りましょう。



8 体をひねるストレッチ

片足をまたぎ、足を曲げてる方向に体をひねりましょう。



左右

12 全身を伸ばすストレッチ

リラックスして、全身を伸ばしましょう。



① 足とお尻の運動

足を肩幅に広げ、ゆっくりと膝を曲げてしゃがみ立ち上がります。

お尻をつき出すように腰をおろします。膝を曲げるときはつま先と同じ方向に曲げましょう。



② 体幹の運動

右手左足をまっすぐあげて戻します。今度は左手右足をあげて伸ばします。姿勢がくずれないように行いましょう。



左右

