

うきは市健康づくりのためのストレッチ

呼吸を止めずにゆっくりと！反動をつけず気持ちの良いところで10～15秒静止しましょう。



健康運動指導士
矢野和子

1. 胸のストレッチ

後ろで手を組み、胸を張りながら手を後ろに突き出します。



2. 背中ストレッチ

手を組み、おなかを見るように背中を丸めて、腕を前に突き出します。



3. 肩のストレッチ

胸の前に伸ばした腕を、反対側の腕で体のほうに引き寄せます。



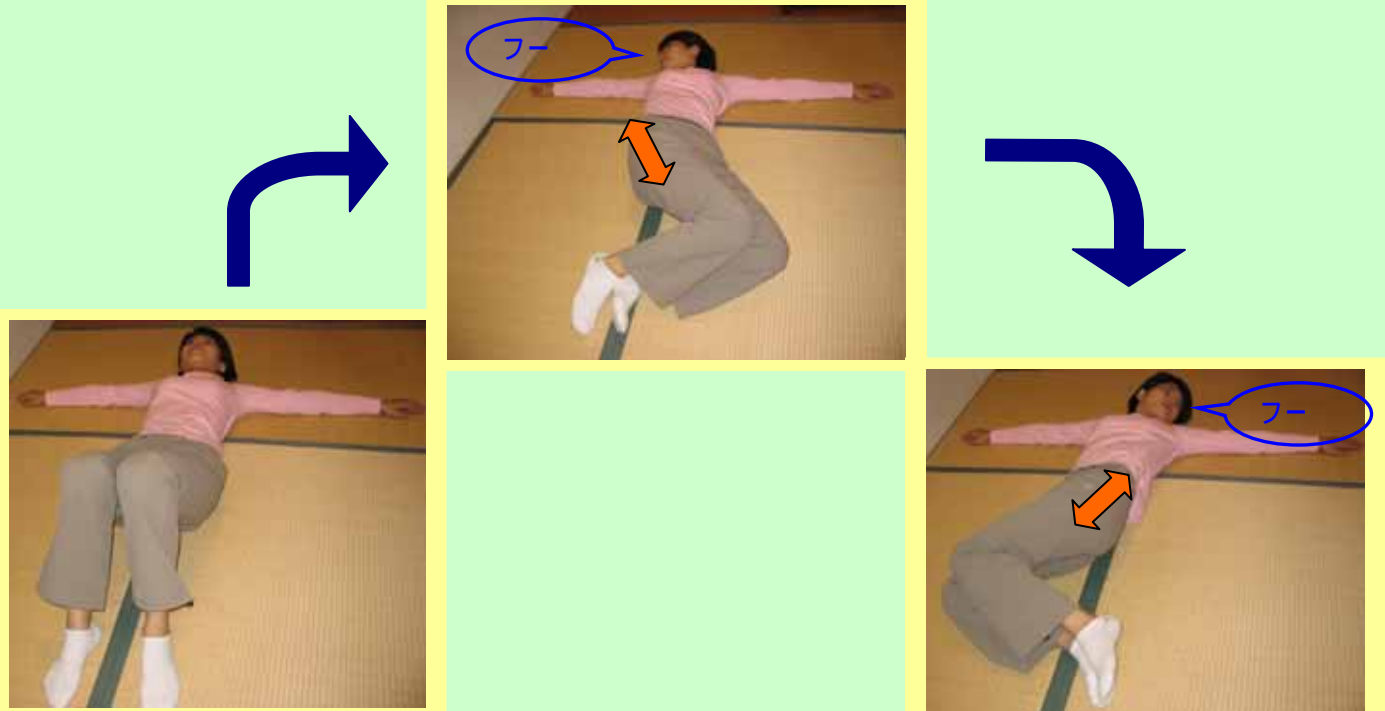
4. 股関節・股の内側ストレッチ

体の前で足の裏を合わせ、胸を張って上半身を前に倒します。



5. 腰のストレッチ

仰向けに寝て、膝をたて両足を左右に倒します。(余裕があれば顔は足と反対に向けます。)



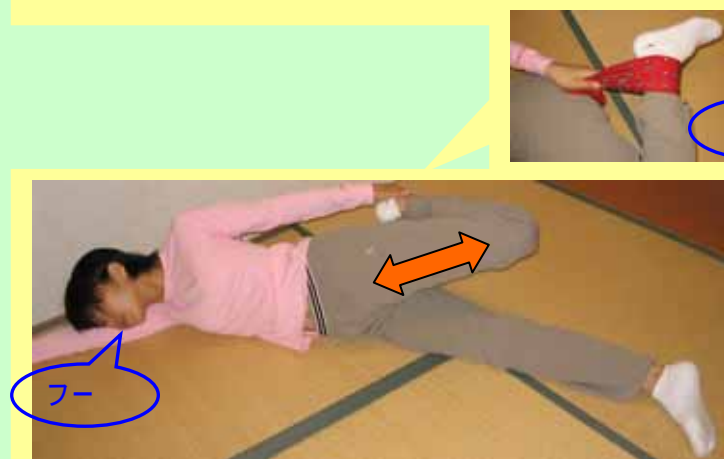
6. ももの後ろ側のストレッチ

足を前に伸ばし、タオルを足の裏にかけタオルを手で引っ張りながら、胸を張ったまま上半身を前に倒します。



7. ももの前側のストレッチ

右を下にして寝て左足首にタオルをかけ左手で引っ張る。右手足は伸ばし、腰をそらせないようにします。(反対側も行います。)



8. ふくらはぎのストレッチ

足を前後に開き、胸を張って腰を前に出します。後ろ足のかかとを床につけます。膝とつま先は前にむけます。(反対側も行います。)壁などを持って行なってもかまいません。

