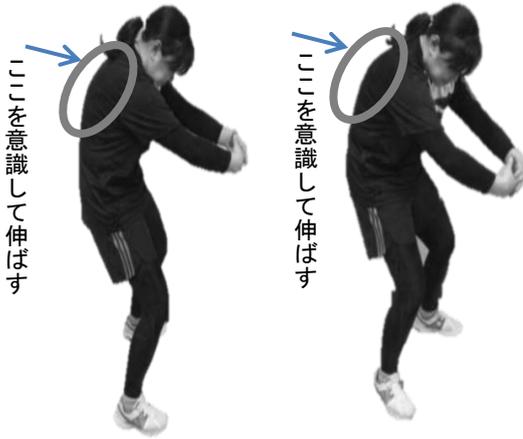


ストレッチング

運動の前後や仕事の合間にストレッチングを行いましょう！
痛くない程度、気持ちの良い範囲で、反動は付けずに
15秒～20秒呼吸を止めずに行いましょう。

上半身のストレッチング

① 背中・肩甲骨 けんこうこつ



- ・息を吐きながら手を斜め下に引っ張る
- ・おへそをのぞきこむ
- ・大きなボールを抱えるように

② 胸



肩先を後ろにして両手を組んで下にさげる

③ 肩



- ・ひじを反対の腕で下から支える
- ・息を吐きながら自分の方へ寄せる

下半身のストレッチング

① ふくらはぎ



- ・両方のつま先を正面
- ・息を吸って吐きながら上体を前に倒す
- ・頭からかかとまでまっすぐに
- ・後ろのかかとが床から離れない

② 太ももの裏側



- ・足を前後に広げる
- ・前のひざを伸ばした状態で息を吐きながらおしりを後ろに引く
- ・頭からおしりまでまっすぐ
- ・背中が丸まらないように

③ 太ももの前側



- ・息を吐きながらかかとをおしりに引き寄せる
- ・腰がそらないように

④ おしり・太もも裏側

- ・息を吐きながら片足を両手で包み込み胸の中心にひざを寄せる



筋力トレーニング

力を入れるときに息を吐くように心掛け、呼吸を止めないように注意しましょう！ 8～12回を1セットとし、その日の体調をみながら、運動の強度、回数を調整しましょう。

① 体幹

腕は肩の真下、ひざは直角に曲げる

手をまっすぐ前に伸ばす

伸ばした手と反対の足を伸ばす



お腹に力を入れる



腕が下がりにすぎない



腕を上げすぎない



カラダが斜めにならない

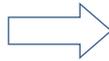
腕、足ともに床と平行に伸ばす

② カールアップ

仰向けになってひざを立てる
手を頭に添える

息を吐きながらおへそを
のぞき込むように状態を起こす

腹部を意識・力を入れる

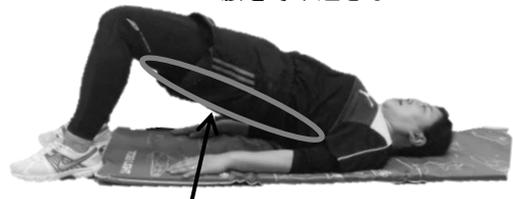
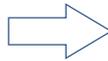


③ ヒップリフト

仰向けになってひざを立てる
腕はカラダの横

息を吐きながら
おしりと背中を
床から持ち上げる

腰をそり過ぎない



おしりに力を入れる
肩からひざまでが一直線

④ スクワット

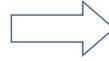
おすすめ!

- ・ 肩幅に足を広げる
- ・ 視線は正面

息を吐きながら
椅子に座るように
おしりをうしろにひく

お腹、背中、太ももを
意識して力を入れる

息を吐きながら
→の方向へひざが
曲がるまで
下げる



つま先より前に
ひざが出ない



背中を丸めない



ひざが内側に入らない
ひざとつま先は同じ方向