



リラックスできるストレッチ



ゆっくりしたストレッチはからだ
だけでなく、こころも楽にしてくれます。

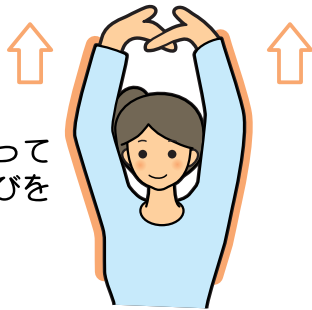
肩や腰や背中など、疲れやこりを感じるところがあったら、その部分を
中心にストレッチをしましょう。

痛みを感じない程度に気持ちよく行いましょう。
無理な反動はつけないように。

ゆっくり呼吸をしながら1回あたり
5~10秒止めましょう。

— の部分を伸ばしましょう。

腕・肩・胸のストレッチ



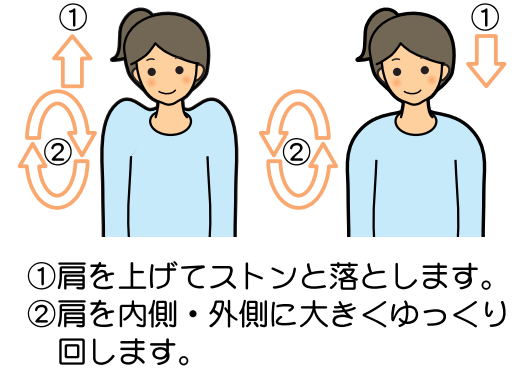
立ち上がって
大きく伸びを
します。



両手を頭の後ろ
にして、片方の
ひじをひっぱり
ます。
(左右交互に)



手を後ろに
組み、ひじ
を内側にね
じります。

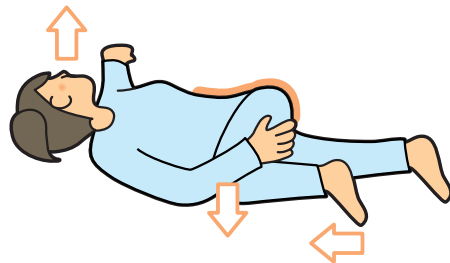


①肩を上げてストンと落とします。
②肩を内側・外側に大きくゆっくり
回します。

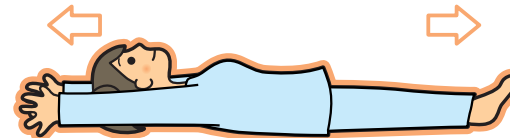
足・腰・背中



片ひざを抱え、胸にひきつけます。
(左右交互に)



片ひざを曲げて、体の反対側に
倒します。(左右交互に)



両手を上に上げ、
全身を気持ちよく伸ばします。

首のストレッチ

頭だけを左右にゆっくり
倒します。
(左右交互に)

