

柔軟性の
向上に!

疲労回復
に!


ケガの予防
に!

ストレッチング

無理のない
範囲ではじめよう

Start!

右下の「注意」を
良く読んで!

写真の  は伸ばして
いるところです。

筋肉が伸びるのを
感じながらすると効果的!

10

肩はつけたまま



顔は
脚と反対に

腰と横腹とお尻を伸ばす



ストレッチは続ける
ことが大切!
少しずつがんばろう!

1



腕、肩周辺、体側を伸ばす

2



腕、肩周辺、体側を伸ばす

3



胸を
突き出す

胸を伸ばす

4



背中をまるめる

おへそを
見る

膝を軽く
曲げる

背中を伸ばす

ストレッチには
体の血流を良くする
作用があります



5



腕の後ろ、肩周辺を伸ばす

9



片足は
まっすぐ伸ばす

腰とお尻を伸ばす

8



慣れてきたら
上体を
少し前に

かかと
つけたまま

ふくらはぎを伸ばす

7

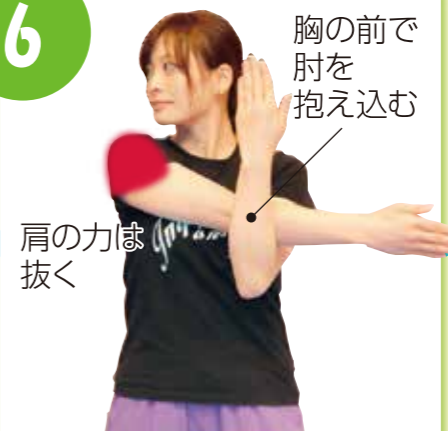


手を頭にのせ
軽く倒す

肩をさげる

首筋を伸ばす

6



胸の前で
肘を
抱え込む

肩の力は
抜く

肩周辺を伸ばす

11



かかとをおしりに
近づける

膝は曲げても良い

太ももの前を伸ばす

12



背筋を
伸ばして

腰と股を伸ばす

13



背筋を
伸ばして

太ももの後ろと腰を伸ばす

Finish!

おつかれさま
でした



- 注意**
- ① 息を止めないで
 - ② はずみをつけないで
 - ③ 痛いところまで伸ばさないで
 - ④ 気持ちいいところで止めて10~30秒

