

なわてストレッチ

上肢編

ダイナミックストレッチは、じーっと伸ばす静的ストレッチと違って、動きながら筋肉を緩めていく動的ストレッチです。筋肉を緩めて動きを良くするだけでなく、血流を促進してくれる効果が期待できます。ぜひ、やってみてくださいね。

ストレッチを行うときに気をつけること

- ・ 反動をつけないで行いましょう。
- ・ 慣れてきたら動作を大きくしていきましょう。
- ・ 手首や肩、肩甲骨の動きを意識しましょう。
- ・ きつい場合は回数を減らしましょう。
- ・ 体調が良くない時、痛みがある時は無理をしないようにしましょう。

1 手首くるくる 10回



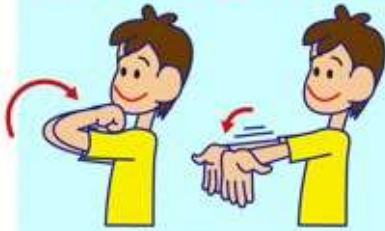
身体の前で手を組んで、手首をくるくる回しましょう。右まわし、左まわし、どちらも行いましょう。

2 お願い！ 10回



お願いやお祈りのポーズ。身体の前で手を組んで、左右の肘を少し寄せ、手首を左右交互に倒します。

3 肘ひらいてとじて 10回



手をグーにして肘を曲げます。次に、手をパーにして肘を伸ばし、手首をそらせます。

4 太鼓たたき 各10回



腕を身体の横に開き、肘を90度に曲げて左右交互に前後に動かします。

腕を身体の横に開き、肘を90度に曲げて左右同時に前後に動かします。

※慣れてきたら大きく動かします。肩に痛みがある場合は無理をしないように。

5 観音開き 10回



背中を丸め、身体の前で肘を寄せるようにします。次に手のひらを外に向け、胸を開き背すじを伸ばします。肩甲骨を背骨の方にしっかり寄せるよう意識しましょう。

6 のばして観音開き 10回



背中を丸め、身体の前で肘を寄せるようにします。

手のひらを外に向け、胸を開き背すじを伸ばします。

胸を張ったまま腕を頭上にあげます。肩に痛みや違和感がある場合は無理しないで。

胸を張ったまま、腕を下ろしてきます。肩甲骨をしっかりと背骨のように寄せてください。

背中を丸め、身体の前で肘を寄せるようにします。肩甲骨をしっかりと開いて。

OSAKA JAPAN

四條畷
SHIJONAWATE CITY



★「なわてダイナミックストレッチ」が Youtube 動画でご覧になれます！！

