

なわてストレッチ

姿勢シャキッと編



ストレッチは、身体を軟らかくするだけでなく、リラックス効果や疲労感の軽減、血管を柔らかくする効果などとも言われています。ぜひ、日常生活に取り入れてくださいね。

ストレッチを行うときに気をつけること

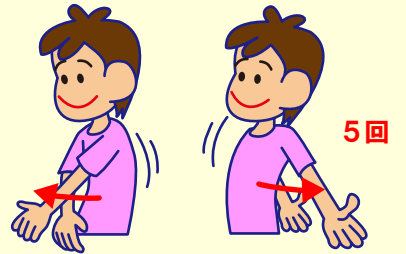
- 呼吸を止めずリラックスして行う
 - 気持ちの良い程度で伸ばす
 - 反動をつけずに行う
- ※体調の良い時、痛みがある時は無理をしないようにしましょう。

1 鎖骨下スリスリ



鎖骨の下、胸の筋肉をさすってほぐします。

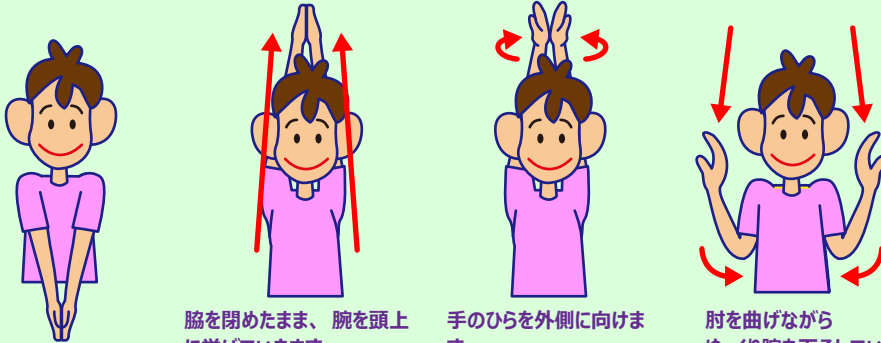
2 胸の開閉



前で腕をクロスして背中を丸めます。

手のひらを外に向け、胸を張り、肩甲骨を背骨の方に寄せます。

3 ロケット（肩甲骨回し） 3回



身体の前で腕を伸ばし、手のひらを合わせます。

脇を閉めたまま、腕を頭上に挙げていきます。いける範囲で…。

手のひらを外側に向けます。

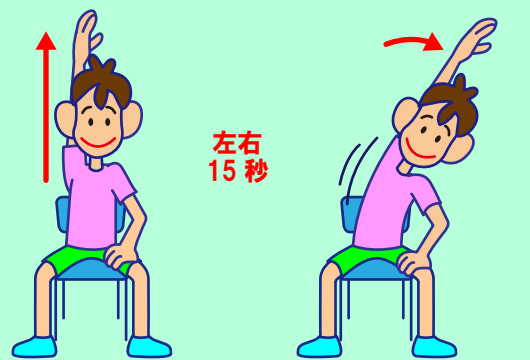
肘を曲げながらゆっくり腕を下ろしていき、胸を張ります。

4 胸のストレッチ



両手を後ろで組んで、腕を伸ばし、胸を張ります。

5 体側のストレッチ



脚を開き、片手を頭上にのぼします。手のひらは内向き。

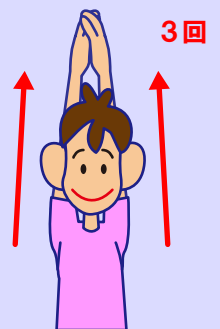
ゆっくり身体を倒し、腕を斜め上方に伸ばします。

6 体幹回旋ストレッチ



反対側のももを手で押さえ、もう片方の手で背もたれを持ちます。背筋を伸ばし、ゆっくり身体を捻ります。

7 背のび



両手を組んで真上に伸びます。

OSAKA JAPAN

四 條 畷



★「なわてストレッチ」が動画でご覧になれます!!

全身編

姿勢シャキッと編



ユーチューブ なわてストレッチ

検索