

なわてストレッチ

脚の血流促進編

ストレッチは、身体を柔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。



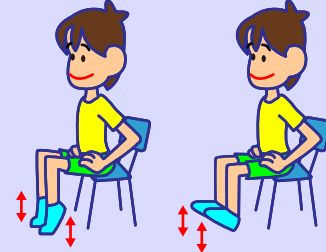
ストレッチを行うときに気をつけること

- 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。

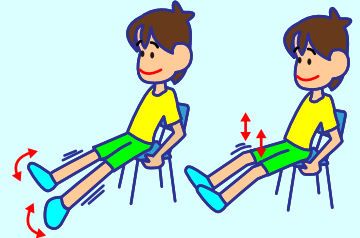
監修：NPO 法人日本ストレッチング協会 青木孝至

1 かかとトントン つま先トントン 各 20回



かかとを上げ下げします。 つま先を上げ下げします。

2 脚ふりふり 脚トントン 各 20回



膝を伸ばし、かかとを軸につま先を内・外側に向けるよう股関節から動かします。 膝を小さくトントン曲げ伸ばします。

3 脚さすり 適度に



両手で太もも・すね・膝などをさすります。

4 足首くるくる 内まわし 5回 外まわし 5回



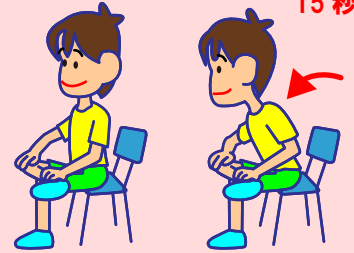
足首をゆっくり大きく回します。

5 ふくらはぎマッサージ 適度に



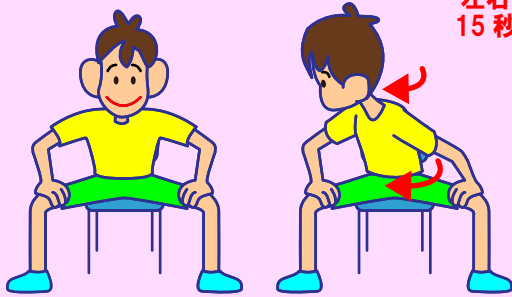
膝の上に足首を乗せ、両手でふくらはぎを揉みます。

6 お尻ストレッチ 左右 15秒



足首を膝の上に寄せ、背すじを伸ばして胸を張ったまま、身体を前に倒します。

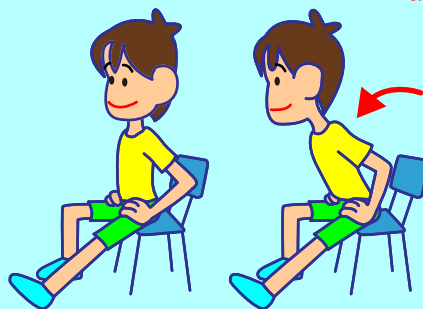
7 内ももストレッチ 左右 15秒



両脚を大きく広げます。両手を膝の内側に置き、肘を曲げ、身体を少し前に倒します。

片方の肩を前に出しながら身体を捻り、天井を見上げるように頭を回旋していきます。この時、脚は閉じないように！

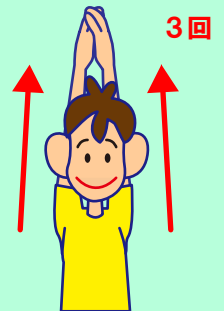
8 もも裏ストレッチ 左右 15秒



イスの前の方に座り、片脚を伸ばします。脚のつけ根に手を置き、背筋を伸ばします。

顔を前に向け、背すじを伸ばしたまま、ゆっくりと身体を前に倒していきます。

9 背のび 3回



両手を組んで真上に伸びます。次に脱力しながら腕を下ろします。

OSAKA JAPAN

四 條 噺



★「なわてストレッチ」が動画でご覧になれます！！

全身編

脚の血流促進編



ユーチューブ なわてストレッチ

検索