

●●● 全身☆ストレッチ ●●●

ストレッチで姿勢よく！動きやすい体に

1. ふくらはぎ
(背伸びをする筋肉)

2. 大腿部背面
(膝を曲げる筋肉)

3. 大腿部前面
(膝を伸ばす筋肉)

4. 足の付け根
(太ももを上げる筋肉)

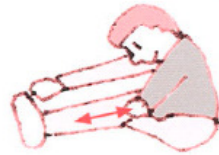
足



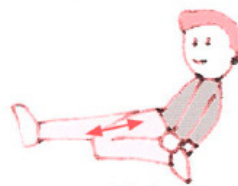
※立って



※立って



※座って



※座って

体幹

1. 腰部

※立って



2. 背部



★腰・背部

※座って

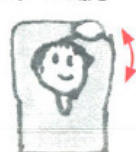


肩 腕

1. 肩



2. 上腕



3. 手首



注 意 点

1. 呼吸は止めない
2. ゆっくりと息を吐くことを意識する
3. 痛いと感じない程度に
4. 伸ばす時間は10秒～20秒程度
5. 反動をつけない