

柔軟性を高める運動


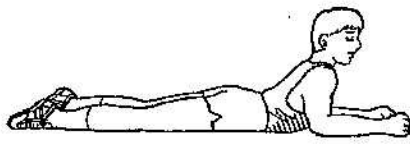
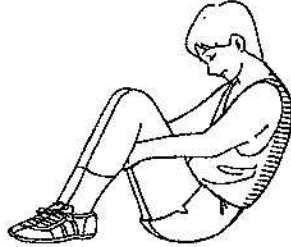
- ・無理をせずマイペースで行いましょう。
- ・反動をつけず、ゆっくりのぼしましょう。
- ・1つの姿勢を10~20秒で行いましょう。
- ・息を止めず自然に呼吸しましょう。

ステップ1 11種目

 <p>①両手を真上に大きく伸ばしましょう。</p>	 <p>②後ろになった足のかかとを床から離さないようにしましょう。</p>	 <p>③両手で体重を支えて、少しずつ後ろに足を下げましょう。</p>	 <p>④片足ずつ、つま先を持って、少しづつ膝を伸ばしましょう。</p>
 <p>⑤両手で体重を支えながら、少しずつ後ろに手を移動しましょう。</p>	 <p>⑥膝の後ろで脚をかかえこみ、膝をゆっくり引きつけます。</p>	 <p>⑦おへそを中心に背伸び。</p>	
 <p>⑧背中を丸め、腰・背を伸ばしましょう。</p>	 <p>⑨肘を押さえて肩があがらないように胸をひきつけましょう。</p>	 <p>⑩胸をはって少しずつ手を後ろに動かしましょう。</p>	 <p>⑪首を横に倒し肩・首を伸ばしましょう。</p>

ステップ2 14種目

※ステップ1の途中に以下の3種目を入れて行います。

 <p>①の後に片足のかかとを上げ反対側の手は上に伸ばしましょう。</p>	 <p>⑦の後に肘をついて少しずつ上体をおこしましょう。(腰痛のある方は注意)</p>	 <p>⑧の後に手をももの後ろで組み後ろにもたれかかるように座りましょう。</p>
--	---	--



あいち健康プラザ

あいち健康の森
健康科学総合センター

〒470-2101 知多郡東浦町大学森岡字源高山1番地の1
TEL 0562-82-0211 (4F)