

出雲市いきいき体操

ストレッチ体操 [床]

- 呼吸が楽にできる痛みがない範囲で行いましょう。
- 後ろに倒れてしまう方は、座布団をお尻の下に敷きましょう。
- 座布団に太ももが乗らないように気をつけて座りましょう。

1 深呼吸

2回

両手を前から左右に開き

4秒かけて鼻から吸って、8秒かけて口から吐く。



2 肩まわし

3回

両手の指先を肩にのせ両肘で大きな円を描くように前まわし後まわしを3回ずつする。



POINT

背中の中の肩甲骨がしっかり動くことを意識する。

3 肩の後ろ伸ばし

10秒

両手をおへその前で組み、その高さのまま、大きなボールを抱えるイメージで、背中を丸めながら10数える。



POINT

両側の肩甲骨を離すことを意識しながら、背中を後ろに引くようにして背中を丸める。

ここが伸びています!

4 胸伸ばし

10秒

両手を後ろで組み肩を後ろに引いて、胸を伸ばして10数える。



POINT

手を引き下げることを意識するとより効果的。あごが上がらないように注意!

ここが伸びています!

5 背筋伸ばし

10秒

両手を組み、上へ伸ばして10数える。

POINT

あごが上がらないよう注意し、背筋を伸ばす。



ここが伸びています!

6 体側伸ばし

10秒

片手を床に着け、反対側の手を斜め上に上げて10数える。もう片方も同様にする。



POINT

床につけている手の肘を軽く曲げるとより効果的。

ここが伸びています!

7 もも裏伸ばし

10秒

両手を前方の床につき、背筋をのばしたまま、体を少し前に倒し、10秒数える。



POINT

背中が丸くならないように注意。顔は前を見る。

ここが伸びています!

8 おしり伸ばし

10秒

片方の膝の裏を両手で引き寄せて反対の足はのばしたまま、10数える。もう片方も同様にする。



POINT

膝を両手で抱えると強度アップ!

ここが伸びています!

9 内もも伸ばし

10秒

両膝を立てたところから、両手を床につけ安定させ、ゆっくり膝を開いて足の裏を合わせて10数える。



ここが伸びています!

10 腰ひねり

10秒

両膝を立ててそのまま横に倒して10数える。反対も同様にする。



ここが伸びています!

POINT

足を倒した側と反対側の肩が、床からはなれないように注意。

11 足首まわし

3回

右足首のあたりを左膝の上に重ねます。左手で右足を持って、大きな円を描くように内側に3回、外側に3回、ゆっくりまわす。



POINT

大きな円を描くようにゆっくりまわす。

12 深呼吸

2回

両手を前から左右に開き4秒かけて鼻から吸って、8秒かけて口から吐く。

