

家でもできるストレッチ

朝 のびる



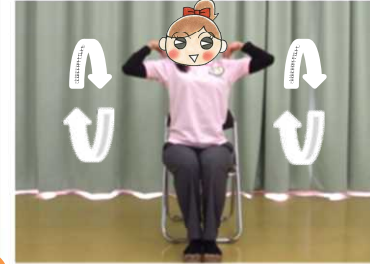
両手をまっすぐ上に伸ばす



首を左右に傾ける



胸を張り手を上に



肩をまわす



腰を左右にひねる

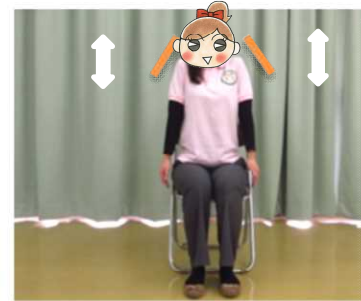
昼 リフレッシュ



両手を上げて左右に倒す



両肘を後ろに引く



肩をすくめてストンと下ろす



両足の間に体を曲げる



つま先上げ下ろし

夜 リラックス



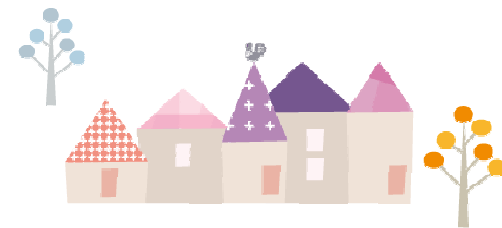
ゆっくり体をゆらす



つま先上げ下ろし



目を閉じて深呼吸



呼吸は止めずにゆっくり大きく
気持ちよく感じるあたりでしばらくとめましょう

- ストレッチは「伸ばす」という意味です。
- 朝) からだをほぐして動きやすくし
昼) 疲れたからだをリフレッシュ
夜) リラックスして寝つきをよくする
おすすめストレッチを一緒に行いましょう！
- 5つの効用
 - ①血行が良くなり、疲れがとれる
 - ②縮んでいた筋肉が伸びるので爽快でストレス解消に
 - ③いつでもどこでも簡単にでき、効き目がはやい
 - ④ケガを予防する
 - ⑤年齢に関係なく誰でもできる
- 注意点
 - ①呼吸は止めずにゆっくり大きく。止めると血圧が上がります。
 - ②反動をつけずに、気持ちよく感じるあたりで10秒程度止めましょう。
 - ③どのあたりが伸びているか意識してみましょう。