

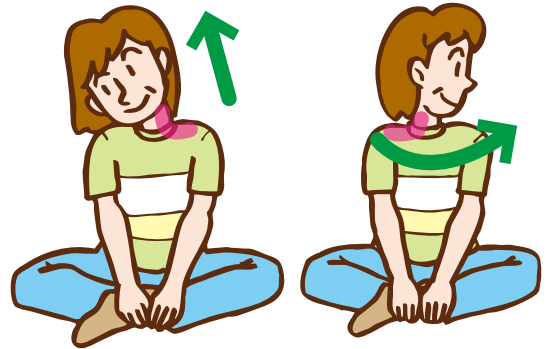
# ストレッチ体操

- ★息を止めずゆっくりと、痛みが出ない範囲で行いましょう
- ★一つの動作でゆっくり8つ数えましょう。

## ① 首周囲

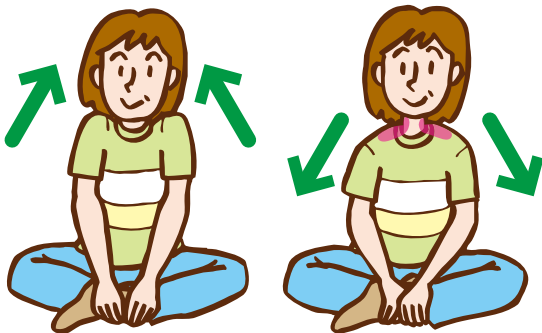


首を前後に倒す



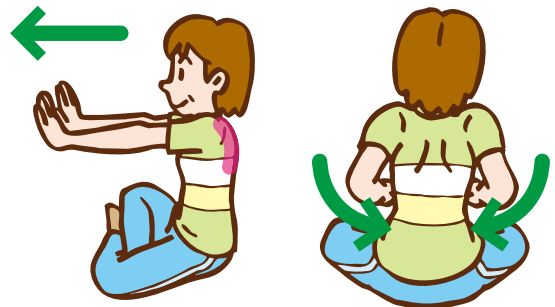
左右に倒し、ねじる

## ② 肩上部



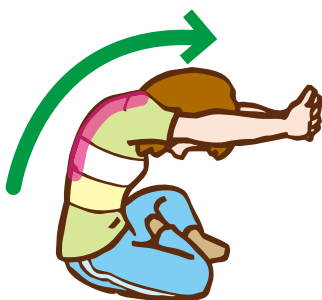
首をすくめておろす

## ③ 肩甲帯周囲

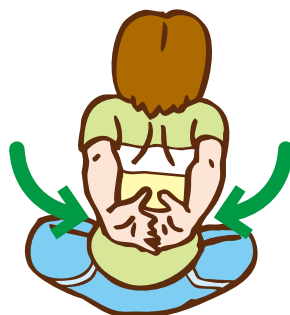


両手を前に突き出す  
両肘を後ろへ引きつける

## ④ 背中上部～胸



両手を組み  
背中を丸める

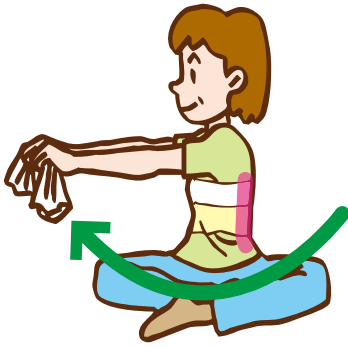


両手を組み胸をはる



タオルを持つ

⑤ わき腹



体を左右にねじる

⑥ 肩～二の腕

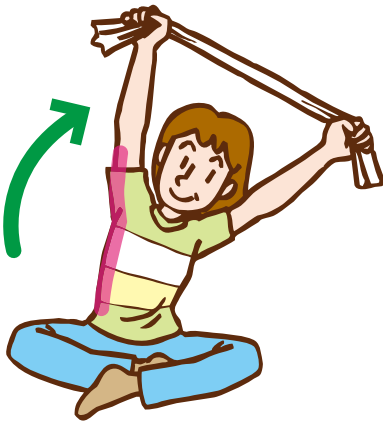


上にバンザイ



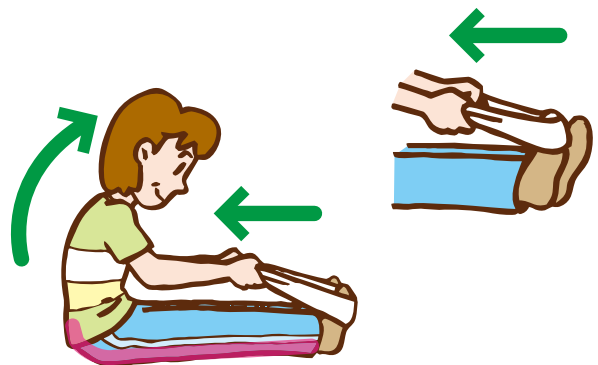
後ろにおろす

⑦ 体の側部



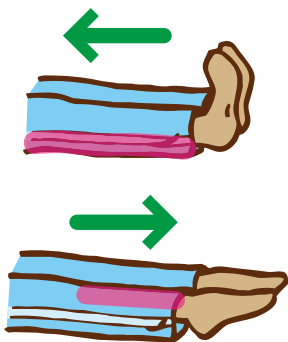
バンザイし左右に倒す

⑧ 腰背部～膝の裏



タオルを引きおじぎする

⑨ ふくらはぎ、すね



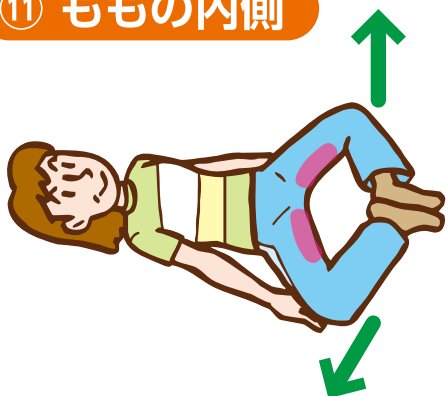
つま先を上下にそらす

⑩ ももの内側



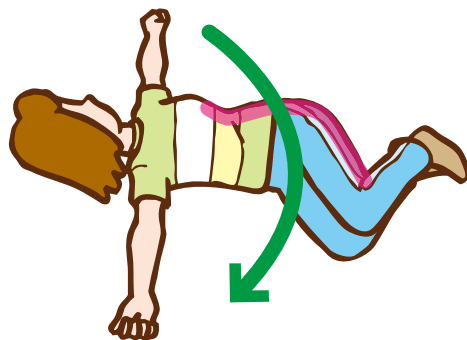
足の裏を合わせ、肘で足を  
を押さえ、おじぎする

⑪ ももの内側



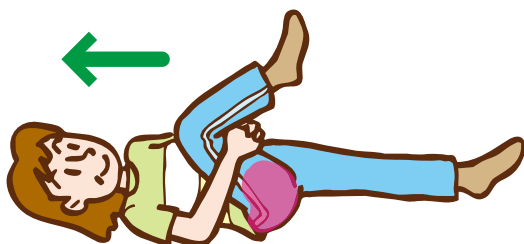
足の裏をつけ、両膝を外に倒す

⑫ わき腹～ももの外側

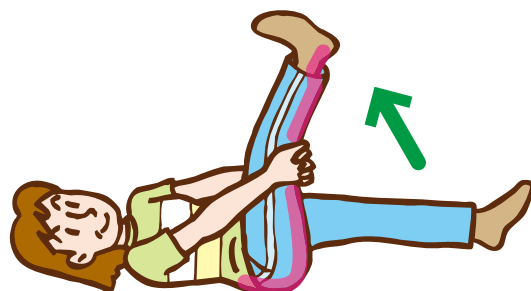


両膝をつけ、左右に倒す  
(顔と足は反対を向く)

⑬ お尻と膝の裏

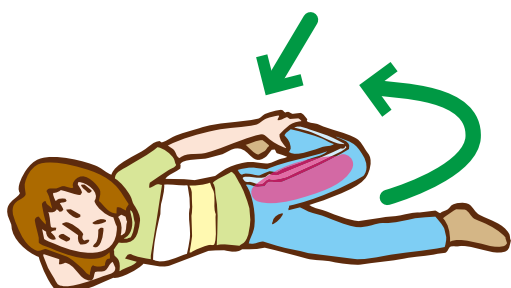


膝を抱え込み胸に引きつける



抱えたまま膝を伸ばす

⑭ 足の付け根～ももの前面



横向きで上側になる足首を持ち、後ろに引っ張る

手が届かないときには・・・



タオル足首に巻き引く

～ クールダウン ～