

第20回トルニュース

～自宅で簡単にできるストレッチ。痛みのない生活を目指そう！～

「ストレッチの効果」

- ・ 血液循環が良くなる
- ・ おむくみや冷えの解消
- ・ 基礎代謝の向上
- ・ ケガのリスクが軽減
- ・ 肩こりや腰痛の防止
- ・ 疲労回復効果
- ・ リラックス効果



<上半身ストレッチ>

肩甲骨ストレッチ

片方の手で、反対側の肘を持ちながら肘を頭の後ろへと伸ばしていく。



point! ～杉田先生アドバイス～
肘を後ろへ伸ばしながら、同じ方向に身体を倒すと効果的。

胸筋ストレッチ

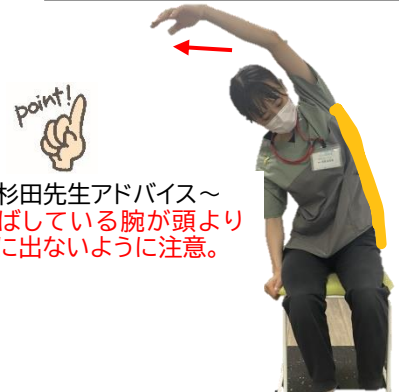
後ろで手を組み、ゆっくりと腕を上にあげ、限界のとこでキープする。



point!
～杉田先生アドバイス～
両肩甲骨をよせるイメージで行う。

側腹部筋ストレッチ

椅子に座り、身体が倒れないように片方の手で支えながら、もう片方の腕を伸ばし、身体を傾ける。



point!
～杉田先生アドバイス～
伸ばしている腕が頭より前に出ないように注意。

<下半身ストレッチ>

もも裏ストレッチ

片方の膝を伸ばし、もう片方の膝は曲げ、膝を伸ばしている方へ体を傾ける。
※つま先をタッチできたらより良い。

point!
～杉田先生アドバイス～
足指を持ち、足首を反らせることにより効果抜群。



もも前ストレッチ

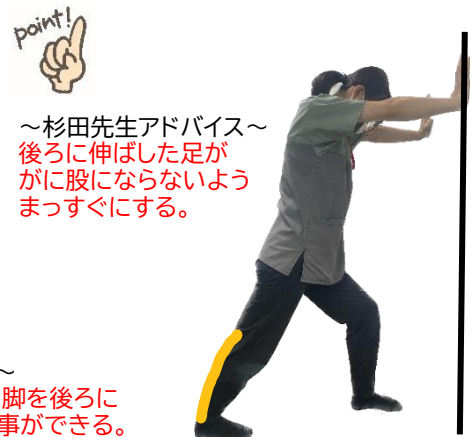
壁に手をつき体を支えながら片方の膝を曲げ、後ろに脚を引っ張る。



point!
～杉田先生アドバイス～
身体を前に傾けながら脚を後ろに引っ張るとより伸ばす事ができる。

ふくらはぎストレッチ

壁に両手を突き、片方の足を後ろに広げふくらはぎを伸ばしていく。
※腫が床から離れないようにする



point!
～杉田先生アドバイス～
後ろに伸ばした足ががに股にならないようまっすぐにする。

各ストレッチをお風呂上りに

30秒～1分間程度を目安に行いましょう！