

名鉄ストレッチ体操

体操の POINT

- ◆ リラックスしてゆったりと行いましょう
- ◆ 各ストレッチポーズは15~20秒ずつ維持しましょう
- ◆ 呼吸は自然に繰り返します
- ◆ 伸ばしている箇所を意識しましょう

肩と腕のストレッチ

肘をしっかり伸ばし、真上に大きく伸びます。大きく息を吸い、脳を活性化させましょう。



体側のストレッチ

上体が前後に傾かないように気をつけながら真横に曲げましょう。息を止めないように。

<左右交互に>



太ももの後ろの ストレッチ

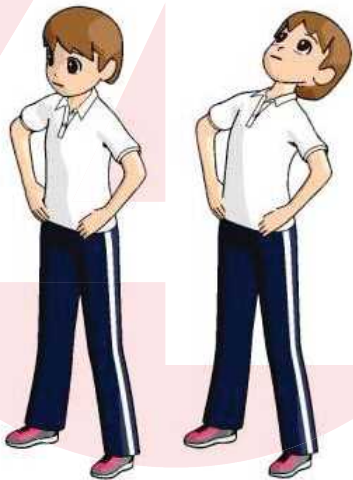
後ろ足の膝が曲がらないようにゆっくりと上体を前屈させましょう。もも裏の伸びを感じましょう。

<左右交互に>



おなかのストレッチ

腰に手をあて、真上を見上げるようにしてお腹を上下に伸ばします。腰を反り過ぎないように。



腰と腕のストレッチ

両腕を前に伸ばし手を組みます。かかとを床につけたまま、上体を水平にひねります。息を吐きながら行いましょう。

<左右交互に>



腰と肩のストレッチ

肘と膝を伸ばしたまま、上体をひねりながら足の外側をタッチします。顔は上を向く様にします。

<左右交互に>



ふくらはぎのストレッチ

腰に手をあて、後ろ足のかかとを床につけたまま、ゆっくりと重心を前方へ移動させましょう。

<左右交互に>



脱力&リラックス

全身の力を抜いて、軽く膝を曲げながらゆっくりと前屈します。リラックスして行いましょう。



深呼吸

顔を上げながら大きく息を吸い、吐きながら顔を下ろしましょう。呼吸を整えます。

