

## 自宅でできる簡単ストレッチ ～下半身のストレッチ～



## 腰まわりのストレッチ

1. 両膝を立て、手は体の横か少し後ろの床へついておきます
2. 足をそろえた状態で膝を左右にゆっくりと倒していきます

左右交互に 10 回

Point

息を吐きながら倒し、吸いながら起こします



## お尻のストレッチ

1. イスに座り、片膝を抱えます
2. 胸を張り、背中を丸めないよう膝をゆっくり引き寄せます

10 秒間程度保持し、左右5回ずつ行います



## ふくらはぎと太もも裏のストレッチ

1. 足先にバスタオル等の長めのタオルをかけ膝を伸ばします
2. できるだけ背筋を伸ばし、タオルをゆっくりひっぱります

10 秒間程度保持し、左右5回ずつ行います



## 【自分のペースで行いましょう】

身体の柔軟性は人によって異なります。

他人と比較しないで、自分なりに気持ち良く行うことが大切です。

## 運動をする際の注意点

- 息を止めないようにしましょう
- 反動をつけないようにしましょう。
- 無理に痛みのあるところまで伸ばさないようにしましょう
- 腰まわりのストレッチは、医師よりひねる動作を禁止されている場合は控えましょう

## 効果

- ケガの予防
- 関節の可動範囲を広くし身体の柔軟性を向上させる
- 全身の血流を良くし、疲労の回復を早める
- 肉体的、精神的な緊張をやわらげリラックスするとともに、気分も爽快になる