

体の柔軟性を高めるストレッチ運動



準備するもの

・安定したイス ・タオル

運動の目安

筋肉を伸ばす時間

15~30秒

頻度

5~7回/週

少なくとも2回/週

1

体側を伸ばす



- ①両手を組む
- ②ゆっくり頭上に引き上げる

2

背中を伸ばす

- ①円を描くように両手を組む
- ②背中を丸めながら、上体を前に倒す



3

胸を伸ばす



- ①両手を後ろで組む
- ②両ひじを伸ばすようにし、胸を開いていく

4

首のまわりを伸ばす

- ①首をゆっくり肩側に倒す
- ②手を頭に添えて軽く肩に引き寄せる

※左右行う



5 肩のまわりを伸ばす



①前方に伸ばした腕に反対の腕をかける

②胸に引き寄せる

※左右行う

6 ももの後ろ側を伸ばす

●タオルを用意する

①片足を伸ばす

②タオルを足の裏に引っ掛け、引き寄せるように足を上げももの裏を伸ばす



Point

息は止めずに自然に呼吸し
痛みのない範囲で行いましょう

宇都宮市介護予防事業

宇都宮ブリッツェン



いきいき健康教室



体の柔軟性を高める

ストレッチ運動



及川 一総 選手



最近**運動不足**になっていませんか？

宇都宮ブリッツェンの選手と一緒に**ストレッチ**や**筋トレ**で**健康づくり**をしましょう！

主な効果

- 関節の動きが良くなり、スムーズに動けるようになります。
- 腰痛・ひざ痛などの関節痛や肩こりを予防・解消します。
- 運動中のケガの予防になり、疲れにくくなります。また、ストレス解消にもつながります。



スマートフォンやタブレットで左の二次元コードを読み込むと動画を視聴できます。

宇都宮 いきいき健康教室

Q 検索

<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/koureira/service/1022343/1024978.html>

サイクルスポーツマネージメント(株)
〒321-0962 栃木県宇都宮市今泉町 2995-9
Tel : 028-611-3993



◀お問合せ先はこちら
<https://www.blitzen.co.jp/contact/>