

背中から体幹部のこりをほぐし、 姿勢の改善に効果的なストレッチ

① 体の側面

●左右各5~10秒

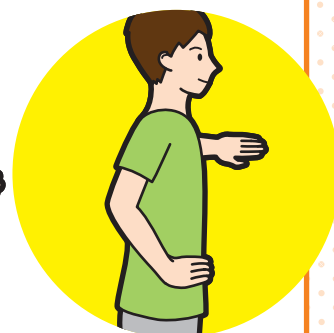
- 1 肩幅より少し広めに足を開いて立ちます。
- 2 両手を上げ、片方の手で反対側の手首をつかみます。
- 3 手首を引っ張り上げながら上体を横に倒します。



② 腰の横

●左右各5~10秒

- 1 壁に沿って立ちます。
- 2 肘を90度くらいに曲げて肩の高さまで上げ、腕を壁につけます。
- 3 反対側の手を腰の骨に置き、ゆっくりと壁の方に押し込みます。



③ ふくらはぎ・アキレス腱

●左右各5~10秒

- 1 両手を壁につけ、片方の脚を後ろに引きます。
- 2 後ろ脚の膝をしっかりと伸ばし、かかとが床から離れないように意識しながら前脚の膝を曲げます。



④ 股関節前面

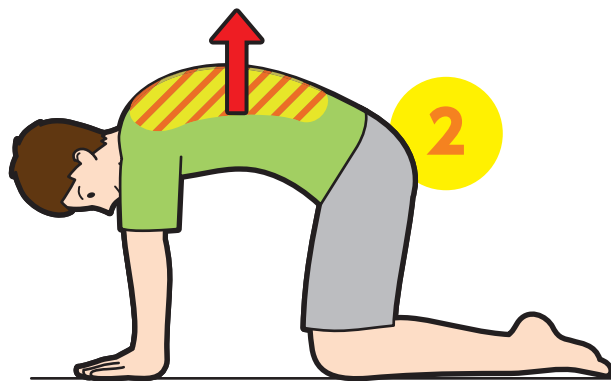
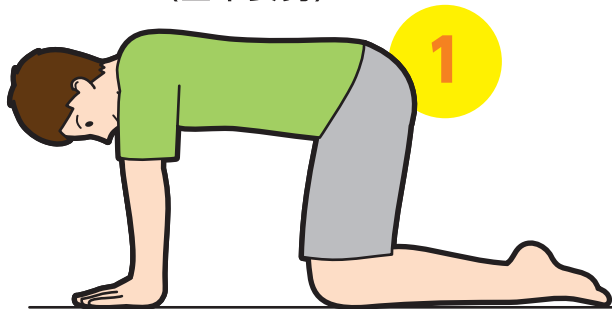
●左右各5~10秒

- 1 両膝で立ちます。
- 2 片脚を一步前に踏み出し、体重を前脚に移動させます。(背中が反るくらいまで行う必要はありません。)



5 首の後ろから背中 ●各体操5~10秒

(基本姿勢)



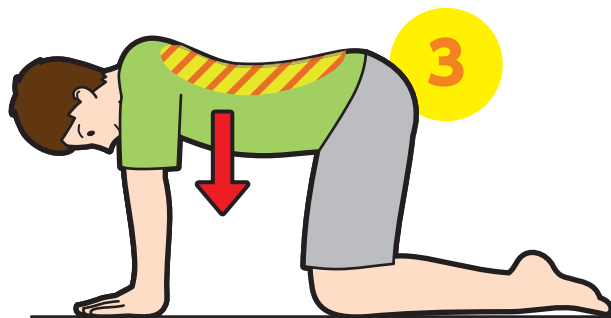
- 1 両腕を肩幅、両膝を腰幅に開き、四つ這いになります。



- 2 へそが下から突き上げられ、肩甲骨が上から引っ張り上げられるように背中を丸めます。

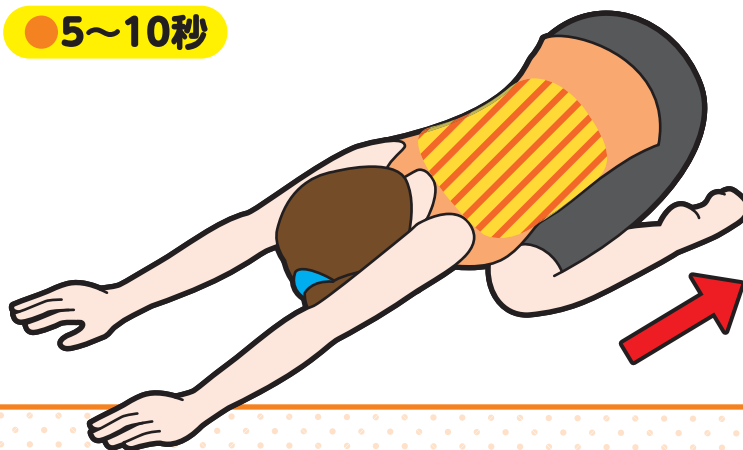


- 3 両肘を伸ばしたまま、お腹を下げるようにして背中を少し反らせます。



6 首の後ろから背中 ●5~10秒

四つ這いの姿勢からお尻をゆっくりとかかとの方向に下ろします。



7 首の後ろから背中 (片側の伸びを強調したい時) ●左右各5~10秒

1 四つ這いの姿勢から、右手を下にして両手を重ね合わせます。

2 お尻を少し左に傾けながら、左のかかとの方向に下ろします。

3 ゆっくりと元の姿勢に戻り、手を入れ替え反対側も伸ばします。

