

普段の生活でトレーニング②

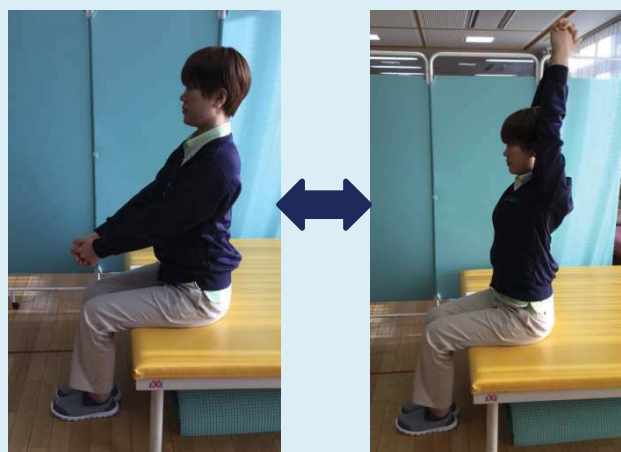
～動き出す前ストレッチ～

● 運動の前に・・・

- ・ 長時間同じ姿勢でいると筋肉が固まって、急に動き出すと痛みが出る場合があります。また、足を動かさないと血流が滞ってむくみます。
- ・ そのような状態で急に動こうとすると、ふらついたり、とっさの動きができずに転倒につながったりします。
- ・ ゆっくりと痛みが出ない程度で準備運動のように行いましょう。

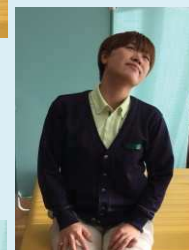
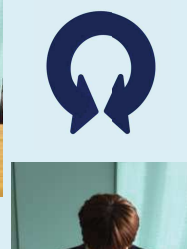
● 「座位での背伸び運動」 5～10回くり返す

- ① 座った姿勢のまま、両手を組んで肘を伸ばす
- ② 腕が耳の横にくるまでしっかり伸ばす



● 「肩回し・首回し」 5～10回くり返す

- ① 座った姿勢で、肩を前回し、後ろ回し
- ② 座った姿勢で、首を右回し、左回し



普段の生活でトレーニング②

～動き出す前ストレッチ～その2

● 「肩・上体伸ばし」 5～10回くり返す

- ① 座った姿勢で、肘を伸ばし、テーブルに両手をつく
- ② 手をテーブルの向こう側へ伸ばしていく
(テーブルに伏すように)



● 「立位での腰伸ばし運動」 5～10回くり返す

- ① 肩幅に足を開いて立ち、
肘を伸ばしてテーブルに両手をつく
- ② そのまま手をテーブルの向こう側へ伸ばしていく
(テーブルに伏すように)

