

ストレッチ

～壁編～

壁を使うことで姿勢を楽に保つことができ
伸ばしたいところを意識しやすくなります。
呼吸を止めずにどこを伸ばしているかを
確認しながらストレッチしてみましょう。

①胸



肩が痛い方は肘を
曲げて行いましょう



①壁の前で横向きに立ち
手をつく



②壁と逆側の脚を
一歩前を出し
体重を乗せる

②体側



倒した方と逆の足が
浮かないようにしましょう



①壁に背中をつけて
「大の字」で立つ



②背中が離れないように
身体を倒す

③もも前



腰をそらさないように気を付けましょう

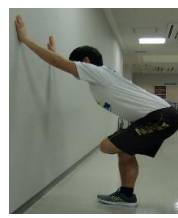


- ①横向きで片手を壁につく
- ②逆の手で足首を持ち
踵がお尻に近づくように
膝を曲げる

④お尻



股関節が痛い方は
無理をせずに行いましょう



- ①壁に手をつき
左(右)足首を
右(左)膝の上に乗せる
(膝は外に向ける)
- ②お尻を後ろに
突き出すように
腰を落とす

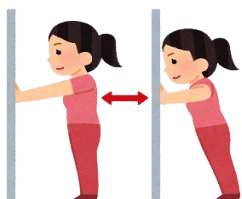
⑤ふくらはぎ



頭から踵までを真っ直ぐにしお尻を突き出さないようにしましょう



- ①肘を伸ばして壁に手をつき
脚を前後に大きく開く
- ②後ろの踵が浮かないように
前膝を曲げていく



ストレッチはまめに行うことで身体が動かしやすくなったり
疲労回復効果も期待できます。
特別な道具を使うことなく気軽にできる壁ストレッチを
毎日続けてみてはいかがでしょうか。

