

毎日ストレッチ 10 分間、疲れた心とからだにうるおいを

昼休みに・休憩時間に

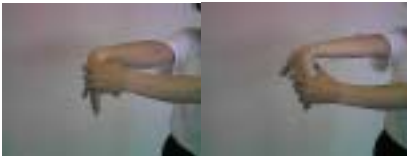
BASIC STRETCHING

ベーシック・ストレッチ(全9種目)は、心身のバランス回復を図る最も基本となるストレッチングです。ここでは、特に、床に腰をおろさずに手軽に実施出来る種目を紹介します。

伸ばしている筋群を意識しながら、呼吸を止めず、無理のない範囲でゆっくり行ないます。

昼休みに、休憩時間に……。日常生活で偏って使われやすい肩、骨盤を中心とした筋肉バランスを整え、心身ともにリフレッシュしましょう。

前腕部(前後部)



軽く肘を伸ばすように意識しながら反対の手で手首を手前に引く(手のひらを手前に引く場合と、手の甲を手前に引く場合を左右それぞれ 15 秒前後)

胸・肩



後ろで手を組んで胸を張り肩甲骨の間をしめる(15 秒前後)

わき・上腕部後部



反対の手で肘を持ち、頭の斜め後方に引く(左右各 15 秒前後)

大腿部前後部・股関節



脚を大きく踏み出し、腰を落とす(左右各 20 秒前後)

大腿部後部・臀部・腰



脚をクロスさせ、ゆっくり身体を前に倒す(脚を組替えて 20 秒前後)

大腿部前部



片足で立ち、足首を臀部に引き付ける(左右各 20 秒前後)

ふくらはぎ・アキレス腱



片膝立ちになり体重を前にかける(左右各 25 秒前後)

腰・臀部



椅子に座り、脚を組み、掛けた脚の方に身体を捻る(左右各 30 秒前後)

胸・わき



適当なものに手をかけ背筋を伸ばし、胸を張る(20 秒前後)