

自宅で行うストレッチ

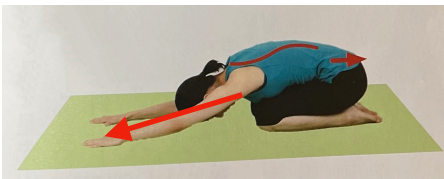
ストレッチは1分から2分かけてゆっくり伸ばしていくことが効果的である。その際に深呼吸をしながら行い、吐く時に突っ張っている部分が伸びたり、緩んだりするのを意識しながら行う。2分が理想であるが、その時のケアできる時間に応じて短くしても良い。

① 下半身後面のストレッチ



- ・机などを利用して体が直角になるように図のようにセットする。
- ・上半身は頭部の方へ、下半身は足の裏の方に向かって伸びるようにする。
- ・もも裏かハムストリングスが伸びているため、伸びている部分を意識しながら、少しずつ伸ばしていく。

② 肩～脇～背中のストレッチ



- ・図のように正座をして、腕を前に伸ばしてセットする。
- ・腕は指先に向かって、お尻は後方にやや引くようにする。
- ・背中、脇、肩が伸びているため、伸びている部分を意識しながら、少しずつ伸ばしていく。

③ 全身の側面のストレッチ



- ・左右の肘を90度にして、右手と左手を図のようにセットする。
- ・次に挙げた側の手とは反対に首を向ける。
- ・挙げた手と同じ側の足を反対の足の前にクロスさせ、体を首が向いている方へ横向きに倒す。
- ・上半身と腕はやや頭の方に伸びながら倒した側へ伸びるようにし、下半身はクロスさせた足の足裏に向かって伸びるようにする。
- ・首横、肩甲骨の外側、お腹の側方、お尻やももの外側のどこかが伸びているため、伸びている部分を意識しながら、少しずつ伸ばしていく。

④ もも前のストレッチ



- ・ 図のように長座の姿勢から片方の膝を曲げた状態でセットする。
- ・ もも前が伸びているのを意識して、少しずつ伸ばしていく。
- ・ 図のように足が少し開いている場合と、正座のようにして足が開いていない状態にすることで伸びる部位が変わるため、硬くなっている部位を中心に行うと良い。

⑤ 臀部のストレッチ



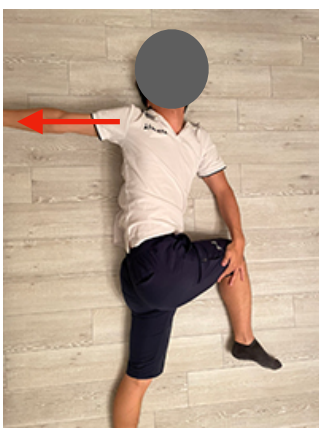
- ・ 図のように体操座りの姿勢から片方の足を折りたたむ。
- ・ 反対の足をクロスさせ、折り畳んだ足をロックする。
- ・ 折り畳んだ側の腕をクロスした側の膝の外へ当てて、体をクロスした足側へひねる。
- ・ クロスした側と反対へ腕でクロスした足を押すことで、クロスした側のお尻の横側が伸びるのを感じながら、少しずつ伸ばしていく。

⑥ 股関節前面のストレッチ



- ・ 前後に開いた姿勢となり、前側の膝を立ててセットする。
- ・ つま先より膝が前に出ないようにし、胸や腰が丸まらないようにお越す。
- ・ 上半身は頭部に向けて、後ろの足はつま先に向かって伸びるようにすることで股関節の前面が伸びる。

⑦ 胸と腰のストレッチ



- ・ 横向きで寝て、上側の股関節と膝関節を90度にする。
- ・ 下側の手で曲げた足の膝を浮かないように押さえる。
- ・ 上半身、顔を反対に向けて捻っていき、上側の腕を遠くへ伸ばすように開いていく。
- ・ 胸や腰が伸びているのを感じながら、少しずつ伸ばしていく。