No.6

イスを使ったストレッチ

① 胸を伸ばすストレッチ

イスに浅く腰掛け、背もたれに両手をかけて胸を張ります。

肩甲骨を身体の中央に寄せながら上体を前にゆっくりと少しずつ倒して胸をより伸ばしていきます。

② 腰を伸ばすストレッチ

脚を揃えて座り、手で脚をおさえながら体をひねります。ポイントは、手で脚の押し具合と身体のひねり具合です。

脚を組んで行うとより効果的です。

＜左右行いましょう。＞

③ 股関節を伸ばすストレッチ

イスに浅く腰掛け、股を大きく開き手を膝に添えます。

手で膝を外側へ押し開きながら上体をゆっくりと前に倒します。

股関節、太腿の付け根の伸びを感じましょう。

膝がしらが足の指方向へ。

④ ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

片方の足の先を持ち、両手で足先をすねに向かって引く。
足のかかとはイスにつけて置きます。
足先をすねに近づけると、アキレス腱とふくらはぎがしっかりと伸びます。

⑤ 脚の後ろをストレッチ

イスに深めに腰掛ける。膝を曲げ、両手で足の先を持って、手前に向かって引き、徐々に膝を伸ばしていきます。出来る範囲までゆっくりと伸ばしていきましょう。脚の後ろ側に心地よい伸びを感じられる範囲で行います。
足に届かない人は膝の下あたりを持って脚の後ろ側を伸ばしましょう。
身体のバランスをとるために、背もたれにもたれかかって行います。

⑥ 胸の筋力強化 〈バタフライ〉

イスに掛けて、背中を真っ直ぐにします。胸の前で手を合わせ胸を張りながら手のひらを押し合います。５つ数えたらリラックスします。
回数・・１２回ぐらいを目安にしましょう。
呼吸・・息を吐きながら手のひらを押し合います。
注意・・肩の力は抜きます。肘は上げすぎず楽な位置で、胸の筋肉を意識して行います。
背中が丸くならないよう胸を張って行いましょう。腰は反らせ過ぎないように。

《町民ひとり１スポーツ》

【お問い合わせ先】総合スポーツセンター　電話 66-3441