

スタートストレッチ

POINT



呼吸を止めないようにしましょう。伸ばしている筋肉を意識すると効果的です。気持ちいいと感じるところがちょうどいい伸ばし加減です。

1 肩と脇腹のストレッチ



- ①両手を頭の上で組みます。
- ②息を吐きながら上体を右に傾けます。
- ③8秒間そのままの姿勢を保ちます。
- ④左側も同じく。

2 肩関節のストレッチ



- ①頭の上で左肘を掴みます。
- ②右側に引っ張ります。
- ③8秒間そのままの姿勢を保ちます。
- ④左側も同じく。

息を止めがちになるので呼吸を忘れずにしましょう

3 首のストレッチ



- ①前→後→右→左の順に首を倒しましょう。
- ②首筋を右から左へ伸ばしてゆっくり首を回しましょう。
- ③同じく反対回し

4 前屈と胸をそらす運動



- ①右足に向かって息を吐きながら体を前に倒しましょう。
- ②正面で胸を反らし、息を吸いながら胸を反らしましょう。
- ③同じく反対側も

5 体を回す運動



腰を曲げて体を前に倒し、大きく回しましょう。

6 最後に深呼吸



大きく息を吸って、ゆっくり息を吐きましょう。