

いきいき元気体操 ③

10秒(回)から始めて できる人は徐々に回数を増やしましょう

足のストレッチ

1 ももの後ろ側を伸ばす

椅子に浅く座り つま先をを起こし出来るだけ膝は伸ばす

① つま先に向かって身体を前に倒す (8秒×2)



背中をまるめ
上半身も伸びていることを意識する

② 背筋を伸ばして少し前に倒す (8秒×2)



倒す時には少し
胸を張るように意識する

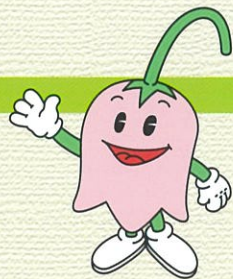
2 足の内側を伸ばす

(左右それぞれ行う)

① 腰幅に足を開き、伸ばす足に手を添えて外側に押す



② 両膝を内側に寄せる (できる人は広めに幅を取る)



ストレッチ・運動のポイント

- ① 安全に注意して行いましょう
- ② 呼吸は止めないように行いましょう
- ③ 気持ち良いと感じる程度の動きで行いましょう

(注意) 体操に伴う痛みがある場合は その動きは行わないようにしましょう

3 ふくらはぎを伸ばす

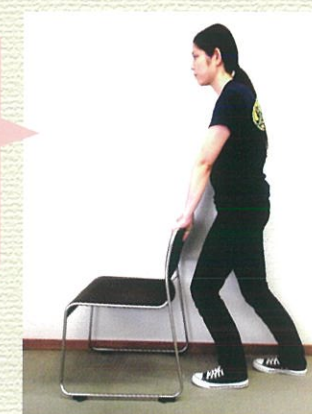
椅子を支えにし足を前後に開く かかとは床につけたままで反動はつけない (左右それぞれ20秒ずつ)

① 前足の膝を軽く曲げていき 後ろの膝を伸ばす



ふくらはぎの外側の筋肉が伸びていることを意識する

② ①よりも歩幅を少しせばめ 両膝を軽く曲げる



ふくらはぎの内側の筋肉が伸びていることを意識する

4 太ももの前を伸ばす

椅子に浅く座り 片足を椅子の下に入れ出来れば足の甲を下に向ける



出来る人は少しずつ後ろに下がるとより伸びを実感できる

5 深呼吸

大きく深呼吸をする お疲れ様でした～

