

ストレッチプラン

・実施時間

・メニュー

伸び上がり&リラックス



- ①指を組み、上へ8秒間伸び上がり。
- ②次いで、首、肩、腕の筋肉をリラックスさせ、ひざを少し弾ませながら8秒間ぶらぶらさせます。この運動を4回繰り返します。

頭まで
スッキリ、
リフレッシュ!

前方頭おとし&頭まわし

- ①首の後ろの筋肉をリラックスさせ、頭の重さを感じながら16秒間、ひざで上体を上下に弾ませます。
- ②次に頭を起こし、頭に筆がのっているつもりで、ゆっくり天井に丸を描くように8秒間頭をまわします。
- ③終わったら反対周りも8秒間。この運動を2回繰り返します。



上体前曲げ

- ①両足を肩幅に開いて立ち、
- ②ゆっくりと上体を前に曲げ、指先を床に近づけた姿勢で力を抜き、約30秒間保持します。ひざを少し曲げてから、ゆっくりと始めの姿勢に戻ります。これを2~3回繰り返します。



肩の上げ落とし

- ①肩とひじをできるだけ高く引き上げた態勢を8秒間保持します。
- ②続いて両腕を横から振り落とし、力を抜いたまま左右へぶらぶらと8秒間振り動かします。この運動を4回繰り返します。



ひざかかえ&胸伸ばし

- ①足を肩幅より少し広めに開いた体勢から、背中を伸ばしながらひざをかかえ込み4秒間保持します。
- ②ゆっくりと起き上がり、胸を気持ちよく伸ばし、背中を縮めた体勢を4秒間保持します。反対側のひざかかえと胸の伸ばしも同様に行い、それぞれ4回繰り返します。



しゃがみ立ち上がり

- ①直立姿勢からひざを約90度曲げたら、
- ②素早くひざを伸ばし、
- ③直立姿勢に戻って一呼吸休めます。これを20~30回繰り返します。



背中の
血流が回復、
気持ちいい!

だんだん
下半身が
軽くなる!

上体ひねり

- ①足を肩幅に開き、腕を横に上げてひじを曲げます。
- ②上体をひねりながら、4秒間で2回ひじを右後方に回し、
- ③④続いて両腕を下ろしながら肩と腕をリラックスさせたら、腕を左右にぶらぶらと振り回して、左右の腰に2秒間ずつ各4回巻きつめます。同様に左側へも行います。この運動を4~5回繰り返します。



チャチャチャステップ

- ①直立姿勢から、左足を前に一步踏み出し、
- ②すぐに踏み戻したら、
- ③④⑤左足・右足・左足(チャチャチャ)と調子よくステップを踏みます。続けて右足から踏み出して同様に。このステップを約30回、四方八方へ踏み出す足を左右交互にしながらリズムカルに繰り返します。



八方腰伸ばし

- ①足を肩幅に開き、手の甲を腰の斜め後ろに当てます。
- ②そのまま腰をゆっくり前方に6秒間押し出します。
- ③最初の体勢①に戻って2秒間休み、今度は右方向へ6秒間押し出します。同様に①に戻ってから後ろ、左、斜めと8方向へ押し出します。終わったら、腰を回して周りの筋肉をゆっくりとほくします。

