



あすてらす 自宅で簡単・予防ストレッチ



ストレッチの効果

- ・体の柔軟性を向上させ、けがを防ぐ。
- ・血液の流れを良くして疲労回復を促す。
- ・筋肉の緊張を和らげ、全身をリラックスさせる。

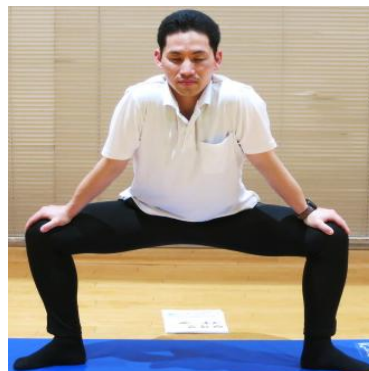
良いストレッチのポイント

- ・自然な呼吸で行いましょう。
- ・ゆっくりと反動をつけずに行いましょう。
- ・気持ちの良い程度で15～30秒ほど、呼吸を止めずにゆっくり伸ばしましょう。

股関節のストレッチ

- ①両足を大きく開き、つま先は外側に向けます。
 - ②腰を落とし、両手はひざの内側に置きます。
 - ③左肩を内側に入れ、顔は右側に向けます。
- ※ひざが内側に入らないようにしましょう。**
- ④気持ちの良い範囲で15～30秒行います。
- ※左右交互に、反対側も同様に行います。**

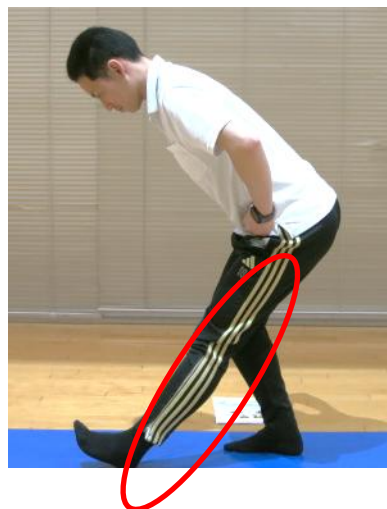
効く所:股関節、お尻回り、腰



ふくらはぎのストレッチ

- ①左足を半歩前に出します。
- ※前に出した左ひざは伸ばしましょう。**
- ②右ひざを曲げ、左足のつま先を立てます。
 - ③胸を張ったまま、上半身を倒します。
 - ④気持ちの良い範囲で15～30秒行います。
- ※反対の足も同様に行います。**

効く所:ふくらはぎ、太ももの後ろ



あすてらすヘルスプロモーションとは
自治体、地元医師会、歯科医師会、民間スポーツ施設
が連携をとって地位の健康づくりを目的とした特定
非営利活動法人(NPO法人)です。

【問い合わせ】
NPO法人あすてらすヘルスプロモーション
☎0942-72-6666(内174)
(総合保健福祉センター「あすてらす」内)