

ストレッチをしましょう

●手軽にできるストレッチ集

 はストレッチで効く部位を示しています。この部分を意識して伸ばしましょう。



上半身



肩周り・肩甲骨



体の側面

Good!

体の柔軟性を高める



腕（前）・肩



腕（後）・肩

Good!

リラックス効果



お尻・腰



アキレス腱



ももの裏側

ストレッチングのポイント

- 時間を20秒以上かける
- 伸ばす筋肉や部位を意識する
- 痛くなく気持ち良い程度に伸ばす
- 呼吸を止めないように意識する
- 目的に応じて部位を選択する