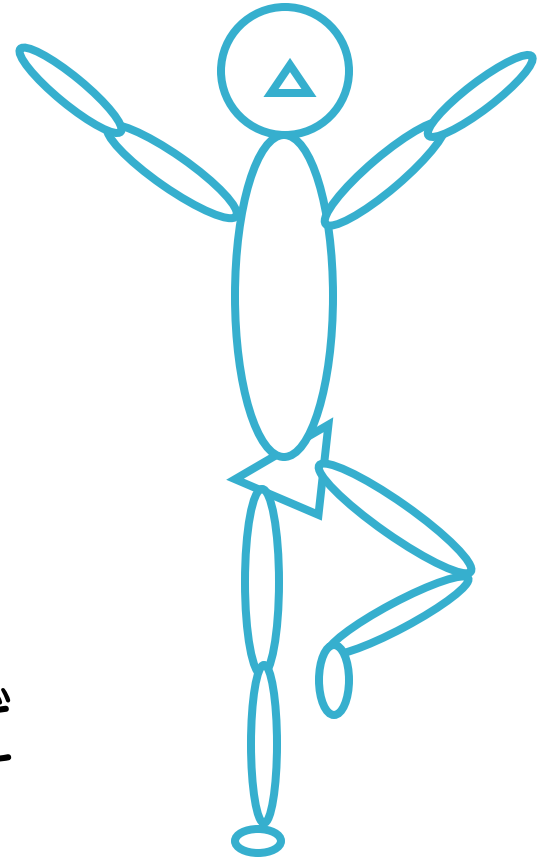


ストレッチに期待できる効果

- 柔軟性の向上
- 血行促進
- 痛みの軽減と予防
- バランス感覚の向上

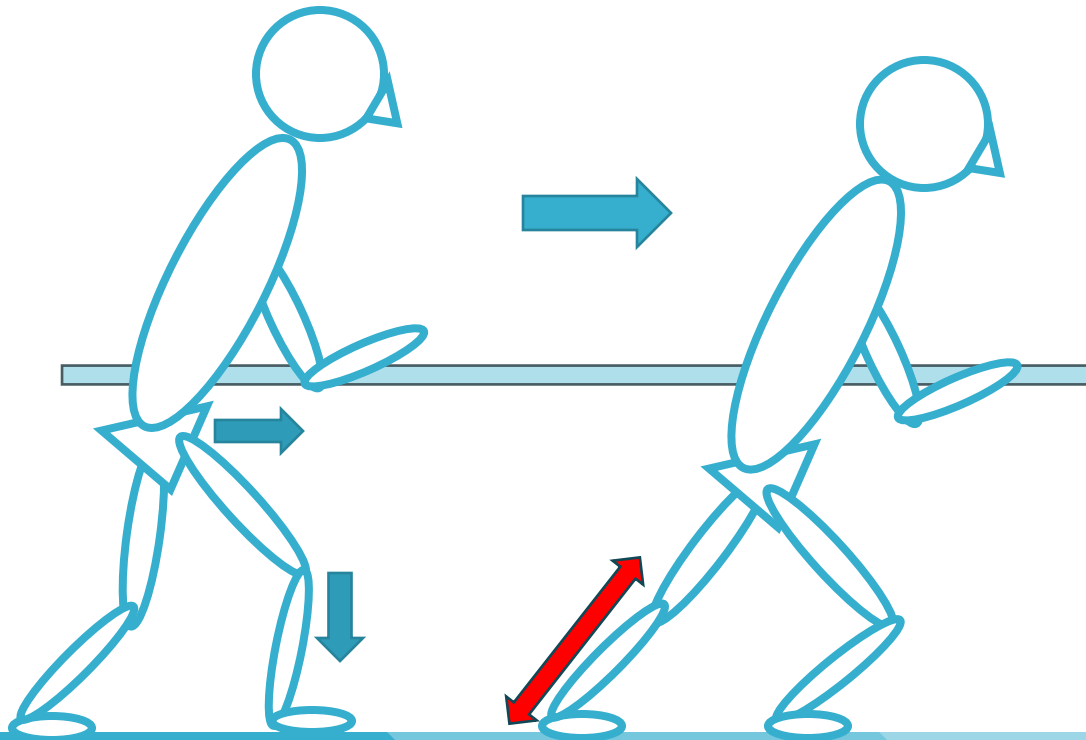
…などなど

Yeah !



ストレッチ ～ふくらはぎ（下腿三頭筋）～

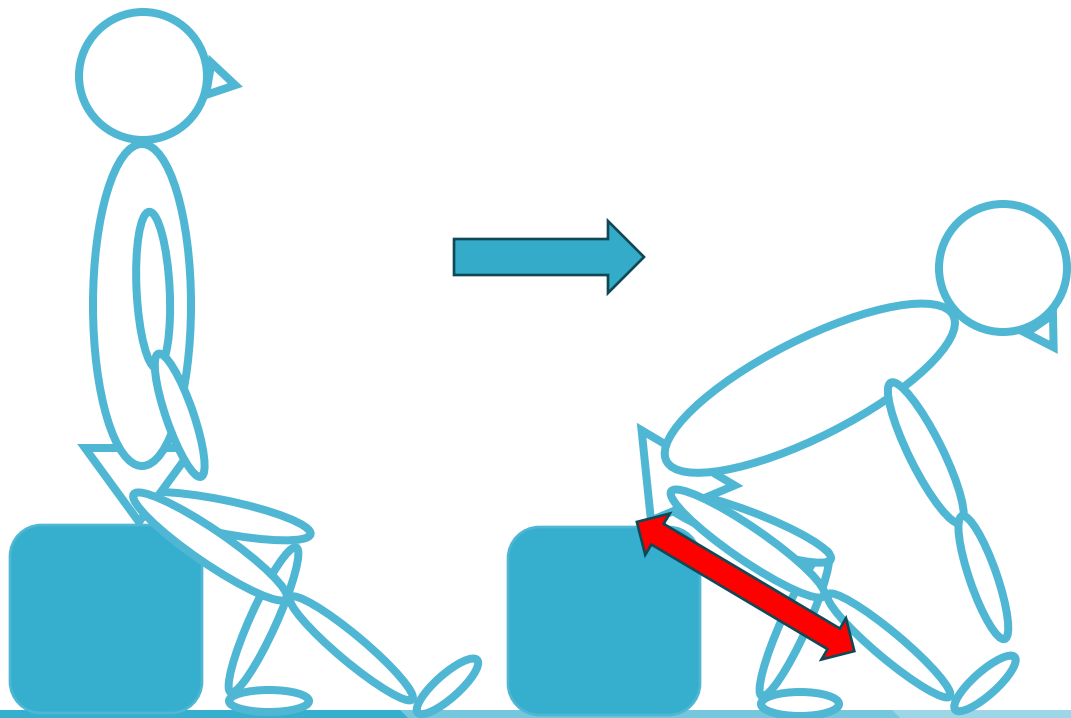
Stretch!



- つま先は前に向けて、うしろのかかととは地面につけたまま、前の膝を曲げてうしろのふくらはぎを伸ばす。
- 息を止めずに、15秒伸ばす。
- 1日2～3セット
- 必ず手すりを持ちましょう。
→転倒に注意！

ストレッチ ～太もも裏（ハムストリングス）～

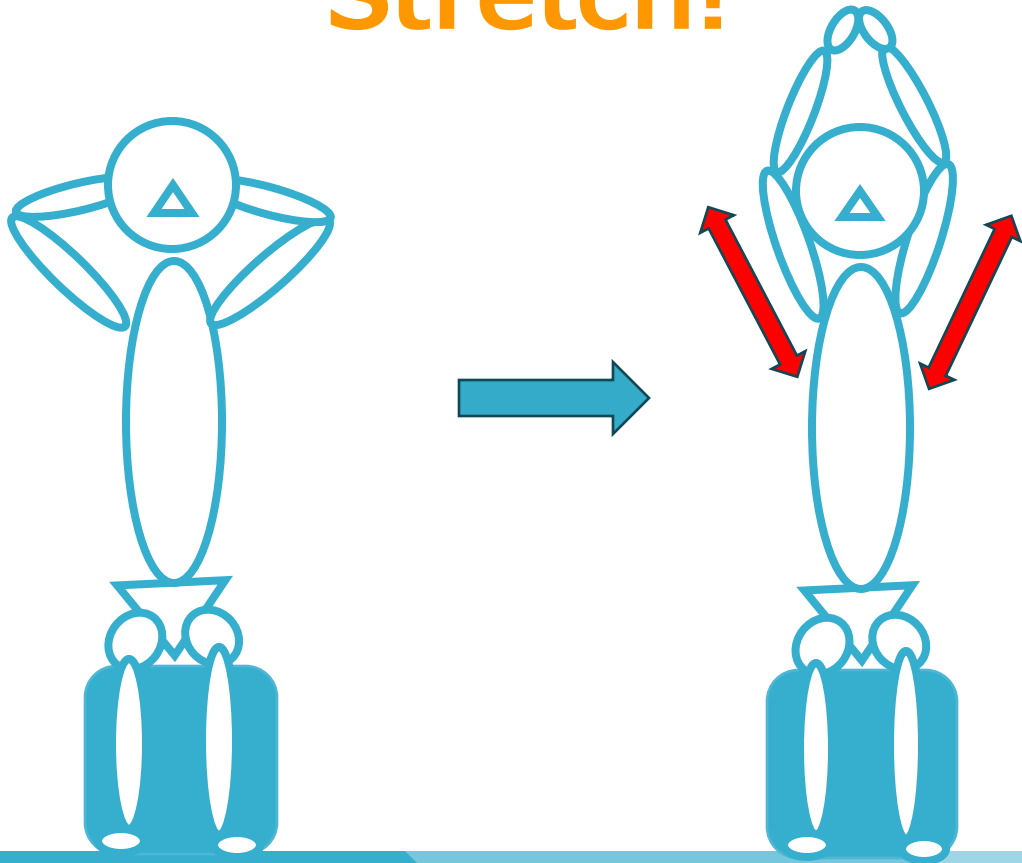
Stretch!



- イスに浅く腰掛け、片方の足を前に伸ばし、つま先を上に向ける。
- 前に出したつま先を触るつもりで体をまえに倒し、太ももの裏を伸ばす。
- 息を止めずに、15秒伸ばす。
- 1日2～3セット

ストレッチ ～肩・背中（広背筋）～

Stretch!



- イスに浅く腰掛け、頭の後ろで手を組んで、息を吐きながら両手を頭の後ろで上に伸ばし、背伸びする。
- 息を止めずに、15秒伸ばす。
- 1日2～3セット

