

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。

二の腕のストレッチ

- ①左手を首の後ろに添えます。
- ②右手で左手を持ちます。また右手で左肘に届く方は左肘を持ちます。

※目線は正面を向きます。

- ③右手で手首や肘を軽く引っ張ります。

- ④気持ちの良い範囲で15～30秒行います。

※反対も同様に行います。

効く所：二の腕、、わき腹



膝回りのストレッチ。

- ①両手を膝に軽く置きます。
- ②膝をゆっくり円を描くように回します。

- ③気持ちの良い範囲で15～30秒行います。

※反対方向にも回します。

効く所：膝回りの関節



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)