

自宅でできる簡単エクササイズ!! ～ストレッチ編～ Part7

1.腕 2.足首 3.すね

1.腕



★腕が上がらない方はこちら



①壁に向かって横向きに立ち、腕を上げ、壁に手をつける。

②足から体全体を壁に向かって反対側に向ける。

★腕が上がらない方は、机やイスに腕を置いて、体を反対側に向ける。

③自然な呼吸をしながら、10秒間キープ。交互に1～2回繰り返す。

2.足首



★膝痛のある方はこちら



①イスにすわり、片足を逆の脚の太ももに乗せる。

②手で足をつかんで、時計回り、反時計回りに回す。

★膝痛のある方は、立った状態でつま先を地面につけて回す。

③自然な呼吸をしながら、10回ずつ回す。交互に1～2回繰り返す。

3.すね

つま先から引っ張る。

★膝痛のある方はこちら



つま先を寝かせる！

①イスに座り、片足を反対の脚の太ももに乗せる。

②乗せた足をつま先を、手で引っ張る。

★膝痛のある方は、イスに横向きに座り、外側の脚を後ろにしてつま先を寝かせる。

③自然な呼吸をしながら、10秒間キープ。交互に1～2回繰り返す。

運動のポイント

1. 自然な呼吸をおこないましょう。
2. 反動をつけないこと
反動をつけることで筋肉を痛めてしまうことがあります。
力を抜いておこないましょう。
3. 無理のない範囲で行う
痛みが出た時や、気分が悪くなった場合は、すぐに休みましょう。