

## ● ストレッチングでリラックス ●

### ポイント

- ①はすみをつけずにゆっくり伸ばす。(10~30秒)
- ②痛みを感じるころまでは伸ばさない。
- ③呼吸を止めずに、自然呼吸で行う。
- ④伸ばしているところに意識を向ける。



#### 上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る。

#### 背中

首・肩・背中力を抜いて、からだを前に倒す。



#### わき腹

片手を上げ、肘をゆるめ横に倒す。



#### ふとももの前

片手で壁などにつかまり、もう一方の手は足の甲を持ち、かかとをお尻につけるようにする。

#### 腰

背中を伸ばしたまま、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



#### 脚の後ろ

浅く椅子に座り、片足の膝を伸ばし手で軽く押さえながら、からだを前に倒す。