



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、全身リラックス。

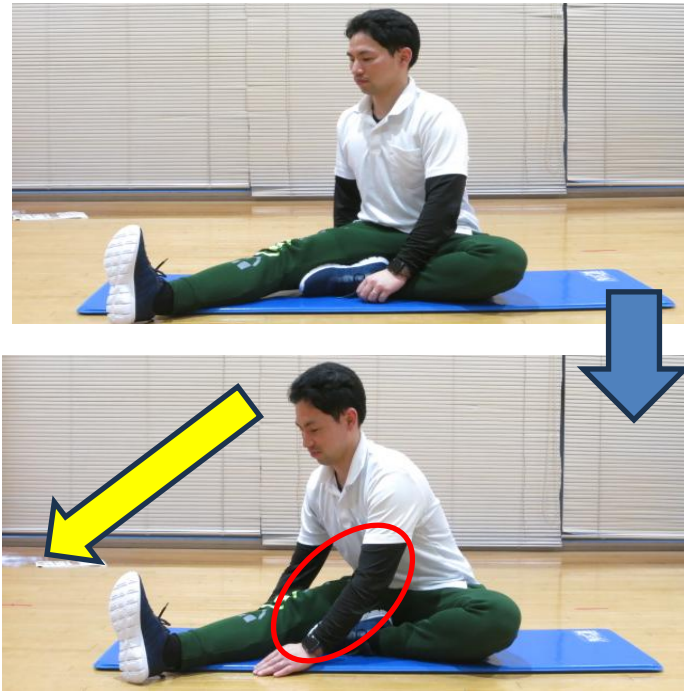
良いストレッチのポイント

- ・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。

太もも後ろのストレッチ

- ①右足を前に出し、背筋を伸ばして座ります。
- ②背筋を伸ばしたまま、心地よく伸びる所までゆっくり体を倒します。
※出来る限り膝を曲げないようにして、太もも後ろを伸ばしていきます。
- ③手は届く範囲(膝やつま先等)に置き、15～30秒キープします。
※反対足も同様に行います。

効く所: 太もも後ろ(ハムストリングス)



足の付け根のストレッチ

- ①足の裏を合わせ、背筋を伸ばして座ります。
※足を出来る限り体に引き寄せます。
- ②息を吐きながら、上半身をゆっくり前に倒していきます。
- ③気持ちの良い程度で15～30秒キープします。

効く所: 足の付け根(股関節周り)



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)