

ストレッチ体操&棒体操の紹介



運動を始めるときは、耳を上、中

下と引っ張りリンパの動きを活発にして血流を促してから始める。

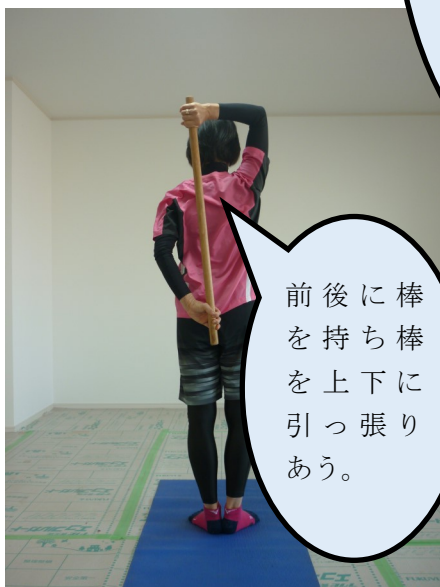
肘はまっすぐに水平に開き姿勢よく行う



親指を下に向けて息を吐きながら腕を水平に後ろに押します。

肩甲骨が開いたり閉じさせ

循環器系を稼働させます。



前後に棒を持ち棒を上下に引っ張りあう。



棒を持って上に背伸びをするように伸びます。

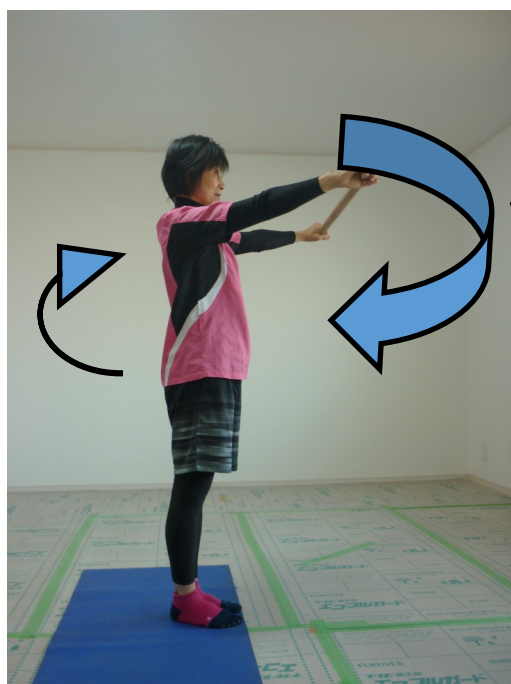
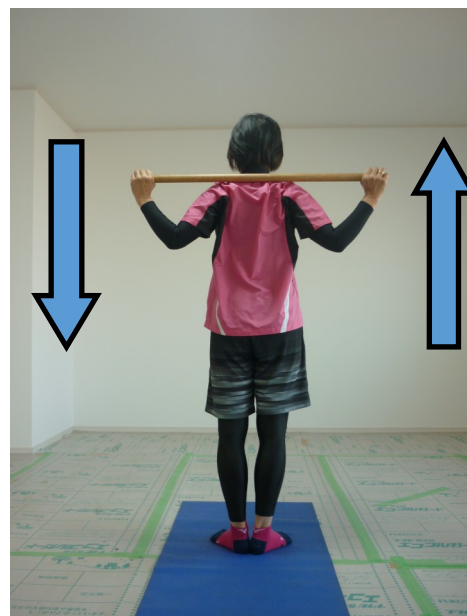


棒を左から7秒間次に右に7秒間づつ行う。

下の腕でしっかりと引っ張り体側を伸ばしていく。

前かがみにならないように注意をする。

次に背中に棒を回して上下して肩甲骨を動かす。10回



肘を伸ばして前、後ろ

下と肩関節を回す。胸を張り息を吐きながら行う



足首を90度にして股関節を開き前屈する。開きすぎないことも大事。自分の関節に合わせて行う。できたら棒を手で持ち上下上下と10回行う。

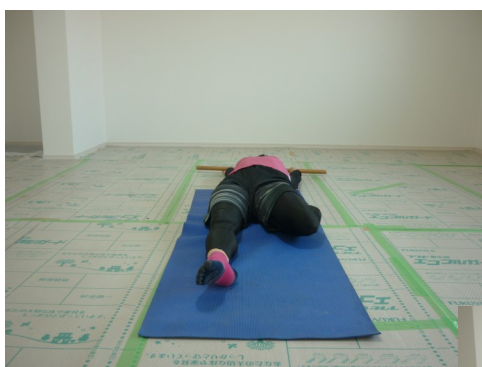




前屈をして棒をくるぶし、かかと前と7秒間づつ行い最後はつま先を上げる。頭の位置に注意する。姿勢が大事。大殿筋に刺激を与えながら行う。顎はしっかりと前に出すこと。



棒を土踏まずにつけて膝を伸ばして大殿筋を伸ばす。そのまま横にして次はクロスをして終わり。このとき伸ばしている足はまっすぐに伸ばしておく、膝も同様



左右が終わったら膝を曲げて棒は上にもって身体全体を伸ばします。左右行う。膝が床から上がらないように注意する。次に棒を足首において腹筋を30回行う。膝の曲げ伸ばしで行う。すぐに腕立て10回を行う。肘の90度キープ

