

自宅でのストレッチ

= 上肢のストレッチ =

○前腕

1. 人差し指と中指を反らせる→小指側に捻じる



2. 4本の指を反らせる→小指側に捻じる



3. 手のひらを下にして手を重ね、手首と指を押しながら外側に捻じる



○脚を左右に大きくに開く

1. 両腕を上には伸ばす (顔は正面、腕は耳の後ろ)



2. 手首をつかみ真横に反らせる (顔は正面、腕は耳の後ろ)



3. そのまま肘を押さえて肩甲骨を触る



○四つ這いになる

1. 上を見上げるように背中を反らす



2. 下を向いて背中を丸める



3. 両手を大きく前に出し肩を入れる



4. 片手を真横に伸ばして肩を入れる



5. 同じ手を逆の真横に伸ばして肩を入れる (手のひらは下向き)



=下肢のストレッチ=

○脚を前後に大きくに開く

1. ハムストリングス

前に出した脚を伸ばす (腰を引くように)



2. ふくらはぎ

後ろの脚を伸ばす

(腰を前に押し出し、つま先は前、踵を付ける)



3. ふともも

片膝を地面につけて腰を前に押し出す

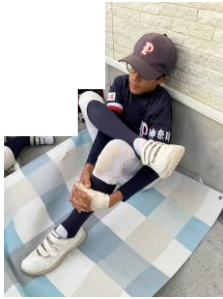
(後ろの足首を引き付けてもよい)



○壁を使い股関節の内旋 外旋臀部のストレッチ

1. 壁に腰~背中をつけて座る

2. 片膝を立ててその上に反対の足首を乗せる (背中を丸めない)



3. そのまま曲げた足を内側に倒す

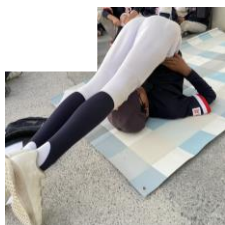


○壁に脚を伸ばして寝る

1. 両足を大きく開く



2. 脚を閉じて、頭の上につま先をつける (ひざは曲げない)



○脚の裏と裏を合わせて開脚

1. 後ろに倒れて起きる (起き上がりこぼし?)



2. 横に倒れて後ろを向いて起きる

