

習慣化しよう！

サポセンだより
No.89

ストレッチでしなやかな身体に

1 背中～肩



5秒×2回

立った姿勢から、手を組み、大きく伸びをする。目線は、手の甲へ。

2 背中の横～脇



左右各10秒

頭上で手を組み、ゆっくり横に倒す。

3 胸～肩



10秒

腕を後ろで組み、胸を張って肩を後方に引く。

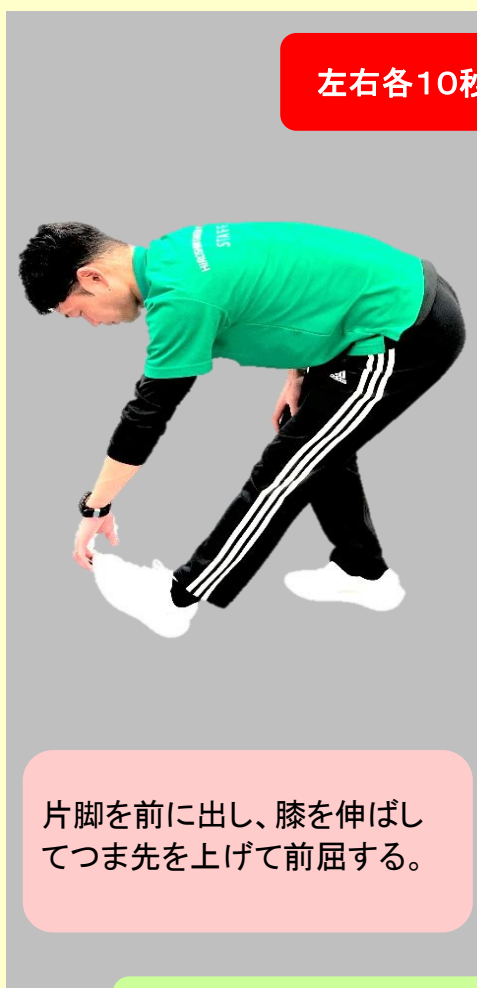
4 背中～腰



左右各10秒

脚をクロスし、膝は伸ばしたまま、背中を丸めながら前屈する。

5 太ももの後ろ



左右各10秒

片脚を前に出し、膝を伸ばしてつま先を上げて前屈する。

6 太ももの前



左右各10秒

後ろで足を持ち、踵をお尻に近づけてから膝を後方に引く。体が前にいかないように、姿勢はそのまま。

自然な呼吸を意識しながら、心地よい伸びが感じられる強さで行いましょう。

お問い合わせ先

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター（本館1階総合受付横入口）
〒730-0011 広島市中区基町4-1

TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992



広島グリーンアリーナ

検索