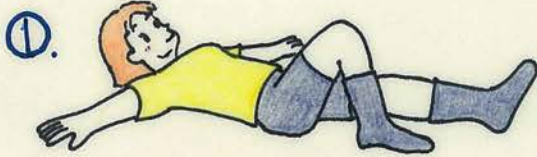


かんたん！健康トレーニング

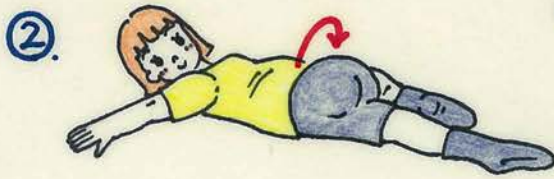
ケガをしない体づくりを～筋肉や腱を伸ばすことにより体を柔軟にする運動がストレッチです。体が柔らかいとそれだけ動かせる範囲が広がり、ケガの防止に役立ちます。リラックスするので、疲労回復やストレスの解消にも◎。

[池尻歯科医院WEBサイト >>](#)

背・腰のストレッチ



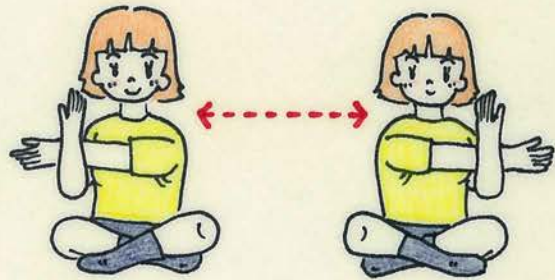
① あお向けに寝て両手を横に伸ばして右膝を立てます。



② 右膝を左手で押さえながら左に倒し、腰をひねります。肩が床から離れないように注意しながら、顔は足と逆に向けます。足を替えて反対側も同じ要領で。

肩のストレッチ

肩の関節を水平に曲げます。背すじを伸ばして、片腕を水平に曲げ三角筋を伸ばすストレッチです。肩甲骨と背骨の間の筋肉がほぐれ、肩こりや五十肩の予防にもなります。



肩から腕部のストレッチ



① 両手を頭の後ろへまわし、一方の手でもう一方のひじをつかみ、姿勢をまっすぐに保ち腰が反らないように注意しながら下方向にゆっくり押します。反対側も同じ要領で。

② 足を肩幅ぐらいに広げて立ち、両手を各々下方向と上方向から体の後ろにまわし、背中のでらで互いの指をつかみます。そのままの状態ひじを各々外側に引、はるように伸ばします。

