

# いきいきストレッチ①

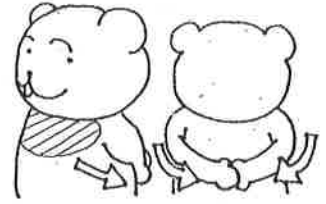
## 1.背伸びのストレッチ

頭の上で手を組んで・・・  
気持ちのよいところまで伸びます・・・  
×2回



## 2.胸のストレッチ

背中で手を組んで・・・  
肩甲骨を引き寄せます・・・  
×2回

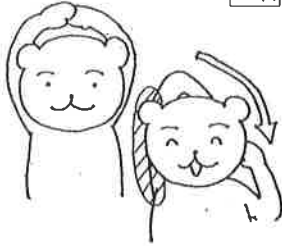


### ◎ストレッチのポイント◎

- ★ストレッチは息を止めずに、各フォームを15～30秒ほど維持しましょう。
- ★無理をせずに、気持ち良く伸ばせる範囲で行いましょう。
- ★反動はつけないようにしましょう。

## 3.腕のストレッチ

頭の上で手を組んで・・・  
まずは左肘を引き下げます・・・  
左右×2回



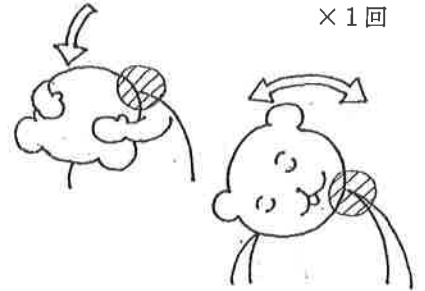
## 4.体側のストレッチ

まず右手を腰に、左手を上上げて・・・  
脇腹を伸ばします  
左右×2回



## 5.首のストレッチ

頭の重みを利用して・・・頭を前に倒します  
前・左・右・左向き・右向き  
×1回



# いきいきストレッチ②

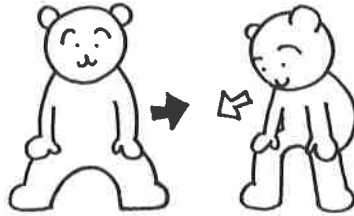
## 6.腿(裏)のストレッチ

両手で左腿を抱えて膝を伸ばします  
つま先はピンと立てましょう  
左右×2回



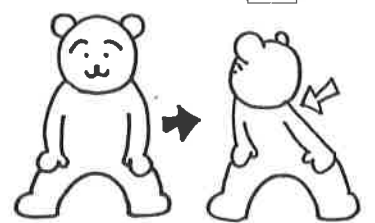
## 7.股関節のストレッチ

股関節を開いて・・・  
背筋を伸ばしてゆっくり上体を前に倒します  
×2回



## 8.腰のストレッチ

股関節は開いたままで・・・  
左肩を体の中央に入れて上体をひねります  
左右×2回



## 9.ふくらはぎのストレッチ

足首をゆっくり大きく回します  
外回し、内回し各4回ずつ ×左右



## 10.深呼吸

最後に腹式呼吸をします  
×2回