

普段の生活でトレーニング①

～朝起きたらストレッチ～

●運動の前に・・・

- ・ 目が覚めて急に起き上がると、急激に血圧が上がり心臓や脳に負担がかかったり、腰に痛みが走ったりすることがあります。
- ・ 寝たままでできる運動をゆっくりとしてから起き上がりましょう。
- ・ 横向きになってから起きると腰に負担がかかりません。

●「背伸び運動」 3回くり返す

- ① 両手を組んで肘を伸ばし、腕が耳の横にくるまでしっかり伸ばす
- ② 足も下に向け、足首を伸ばす
- ③ 両手をゆっくり戻す
足首はつま先を上に向けてふくらはぎを伸ばす



●「ひねり運動」 左右交互に3回くり返す

- ① 仰向けで両肘を立て、両手を横に広げる
- ② 両膝を左右にゆっくり倒し、できる範囲で体をひねる

