

ストレッチ体操

- 無理のないように行う
- 痛みを感じる場合は中止する
- 呼吸は止めず、一つの動作を15~20秒間行う
- 反動をつけずにゆっくり伸ばし、伸ばしているところを意識する

その日の体調に合わせて無理のない範囲で取り組みましょう！

1 背伸び



2 体側のばし



3 肩甲骨回し



4 ふくらはぎ



5 ふとももの裏側



6 お尻の横



運動の前とあとには必ずストレッチをしましょう。
疲労回復や痛み予防に効果があります。

