

おてがる!

Let's チャレンジ

体がカタくても
OK!

ストレッチ!

土浦市健康増進課 ☎029(826)3471

ストレッチの効果

ストレッチは、筋肉や関節を柔らかくするための運動です。
負荷量の軽い運動ですが、色々な効果が期待できます。

- 運動などによるケガの防止
- 疲労回復
- 良い姿勢の維持
- ストレス解消・リラックス効果



在宅ワーク中にも、おすすめヨ♪

ストレッチの種類

動的ストレッチ

関節の曲げ伸ばしや、筋肉の伸び縮みをくり返す運動
体を動かしやすくする効果がある

例 ラジオ体操 など

静的ストレッチ

筋肉をじっくりと伸ばして、柔らかくする運動。
疲労回復効果やリラックス効果がある

一緒にやると、楽しいヨ!



ストレッチのポイント

- **息を止めないこと**
息を止めると、血圧の急上昇を招いて危険です。
- **気持ちよいと感じる程度におこなうこと**
痛いほど筋肉を伸ばすと、筋肉が硬直して、効果が低下します。
- **伸びている筋肉、動かしている関節を意識すること**
- **静的ストレッチは、じっくり伸ばすと効果的!**
できれば 20 秒ほど時間をかけて伸ばしましょう



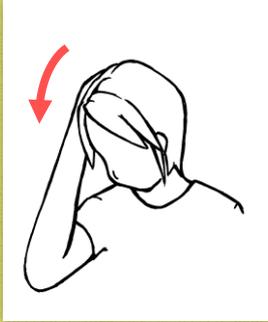
気持ちよいくらいに、
じっくりと...

おてがるストレッチのご紹介



首のストレッチ

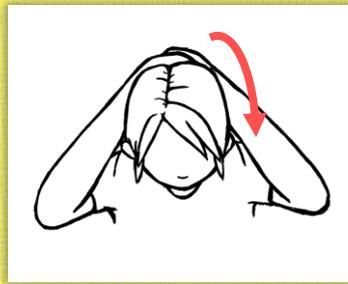
首の横側



首を軽く右にひねりつつ、
右手で頭を右横に傾けて
20秒伸ばす

左側も同様

首の後ろ側



両手を後頭部で組み、手の重み
を利用して、首を真下に傾けて
20秒伸ばす

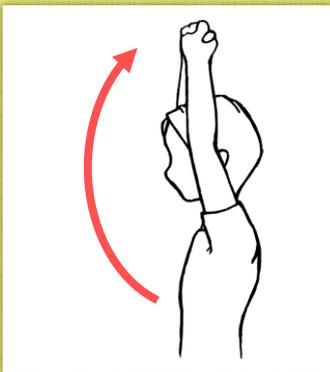
首まわし



ゆっくりと首をまわす

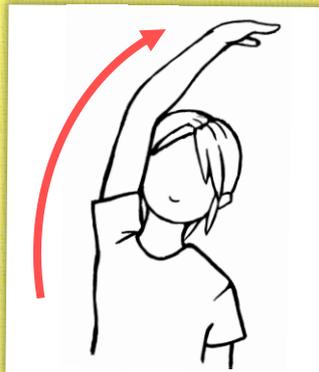
肩のストレッチ

肩と背すじ伸ばし



お腹の前で両手を組み、ゆっくり
頭上に持ち上げ、おろす

わき腹



右手を大きく外側から持ち
上げて、わき腹をのばし、
20秒伸ばす

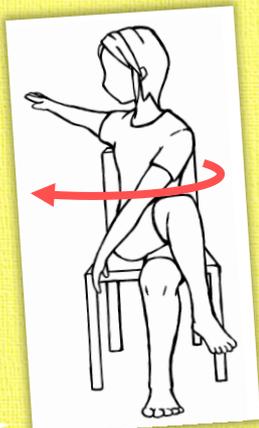
左側も同様

肩甲骨まわし



両手を肩におき、左右のひじ先
で円を描くように大きく回す。

腰のひねりのストレッチ

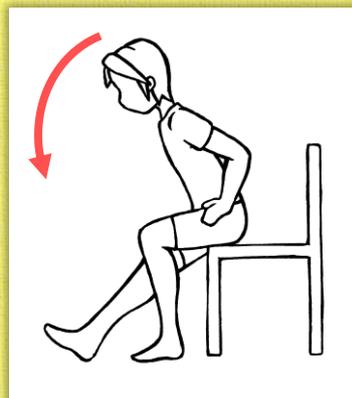


- ①イスにすわり、右足を組む
- ②左手で右ももを押すようにして
右に腰をひねり、20秒伸ばす

〔この時目線は、伸ばした右手
の指先をみるようにする〕

反対側も同様

ももの後ろ側のストレッチ



- ①右足を前にのばし、
かかとを床につけ、
つま先を立てる
- ②右ひざを曲げない
ように、上体を前に
傾けて20秒伸ばす

左側も同様