

関節カストレッチ①

自律神経の切り替えに！呼吸が浅くなっている時、休憩時に最適



①でんでん太鼓のように手をぶらぶら振る。
★膝を緩め体幹から揺らす



②両手を合わせ背伸び
★みぞおちを伸ばす！



③片手で肘を持ち、ゆっくり横にからだを倒し3秒待つ。
重心を反対の脚に変え、息を吐いて3秒。
★腕の付根から脇を伸ばし、重心入れ替えて脇全体を伸ばす。



④でんでん太鼓のように手をぶらぶら振る。
★膝を緩め体幹から揺らす

関節カストレッチ②

足の冷え・だるさが抜けない時に！ 寒い朝に最適★



① 脚を前後に開く
※前足は少し外に開く



② 上体を前後に動かしヒラメ筋（ふくらはぎ）を10秒かけてじっくり伸ばす。
3回程繰り返す。
脚を左右入れ替えて同じ事を行う。



【アレンジ】
アキレス腱を伸ばす動きと同じなので、手を椅子やテーブルにかけて、上体を起こしたまま行っても良いです。

関節カストレッチ③

腰痛軽減、予防、股関節の柔軟性を高める！冷え・むくみ改善★



① 股関節を叩く。
★股関節の感覚を高めて！



② 股関節から
身体を前に倒す
★腰を反らせない！



③ 更に深く前に倒す
★太もも裏側の伸びを
じわーと感じとる



④ 膝を軽く曲げ
床に手を着く
★太もも裏側の
伸びは感じたまま



⑤ 更に膝を深く曲げ
カエルの様に腰を落とす
★おしりが下がらないように！



⑥ 正面から左右にからだを動かす
★股関節から動くこと！



⑦ 正面に戻ったら、脚を前後に開く



⑧ 股関節を叩く。
★股関節の感覚を高めて！