

クールダウンストレッチ

①太もも前のストレッチ



- 横向きになり、上側の膝を曲げる腕で曲げた足つま先をつかむ
- 呼吸はゆっくりと吐きながら
- 太ももの前の筋肉が伸びているのを意識する
- 曲げている膝を体より後ろにする
- 踵をお尻側に近づけていく

②太もも裏のストレッチ



- 座り片足を前に伸ばし、片方の膝を曲げ踵を股関節につける
- 上半身を前側に倒していく、呼吸は自然に
- 太ももの裏の筋肉が伸びているのを意識する
- 背中を曲げすぎないようにする
- 膝が曲がらないように両手で押さえる

③太もも内側のストレッチ



- 座り片足を開く
- 片方の膝を曲げ踵を股関節につける
- 膝を曲げている方に上半身を倒す、呼吸はゆっくり吐きながら
- 太ももの内側の筋肉が伸びているのを意識する
- できるだけ胸を広げる、伸ばしている膝が曲がらないように

④お尻ストレッチ



- 片膝を曲げて、反対を後ろに伸ばす
- 上半身を倒す
- 呼吸はゆっくり吐きながら、背中が丸まらないように
- お尻の筋肉が伸びているのを意識する
- 曲げている膝が胸あたりにくるようにする

⑤股関節前側ストレッチ



- 膝を床につけ、反対側を前に出す
- 骨盤を前に移動する
- 呼吸は止めず然に
- 股関節前側の筋肉が伸びているのを意識する
- 伸ばしているお尻を下に押す

⑥ふくらはぎのストレッチ



- 両手を床につけ、片足に反対側を乗せる
- お尻を上へ上げ、踵を床につける、呼吸はゆっくり吐きながら伸ばす
- ふくらはぎの筋肉が伸びているのを意識する
- 踵側に体重を乗せる
- 伸ばしている膝が曲がらないように

⑦胸のストレッチ



- 両手を両膝をつき、親指を上に向け片腕を横に伸ばす
- 片方の腕は肘を自然に曲げて前に出し、胸を床につける
- 胸の筋肉が伸びているのを意識する
- 顔は伸ばしている腕の反対側を向く、呼吸は自然に
- 伸ばしている側の肩が上がらないように

⑧背中ストレッチ



- 胡坐になり、両手を前で組む
- 肩甲骨を広げ腕を前に伸ばす
- 呼吸は止めない
- 背中も筋肉が伸びているのを意識する
- 背中を丸め頭を前に倒す

⑨お腹のストレッチ



- 両手の手のひらを横向きで床につける
- 両足を広げて後ろに伸ばし、腰を反る
- 呼吸は自然に
- お腹の筋肉が伸びているのを意識する

⑩腰のストレッチ



- 床に座り片足を伸ばし、反対の足を伸ばした足の外側にかける
- 曲げた足の膝に肘をかけ、上体を後ろにひねる
- 呼吸はゆっくり吐きながら伸ばす
- 腰の筋肉が伸びているのを意識する
- 骨盤をまっすぐ立てて伸ばす

⑪肩のストレッチ



- 胡坐になり、片手を胸側に伸ばす
- 反対の手を手首に当てる
- 手首に当てている腕を体側に引き、顔は反対側を向く
- 呼吸は自然に
- 肩の筋肉が伸びているのを意識する
- 肩を下げて伸ばす