

ストレッチ

座.てする

ストレッチです。

体の調子が良くなる

1.



両足の裏を合わせて図の黄色い部分を押し伸ばします。

2.



伸ばしている足の方に両手をつき、体を倒します。逆側も同じく。

3.



無理のない程度に足を肉き、図のように手をつき体を倒します。逆側も同じく。

4.



3のままの体勢で、両手を前につき体全体を倒します。

5.



(手をつくと自然と左足が曲がります)

左足は伸ばしたまま右足を図のように曲げます。黄色い部分に対して90度に手をつき体を倒します。

6.



左足をお尻の下に置いて、そのまま体全体を後ろに倒します。

7.



お腹を太ももにくっつけるイメージで、体を倒し、つま先に手をつきのばします。

8.



おおむけに寝て手を下についたまま、体全体を頭子で図のようにもち上げます。

オアシス 接骨院