

① 背伸ばしベンチ ストレッチ

座りながら背筋のストレッチ



使い方：せもたれにもたれて背筋をのばします。

② ストレッチ系複合 ストレッチ

全身を伸ばし背中の柔軟性を高めて筋力アップ



効果のあるからだポイント



手 腕 肩
腹 脚

使い方：両手で横棒にぶらさがり全身をのばすようにストレッチします。

③ 脇ストレッチ ストレッチ

腰、腕、脇のストレッチ



効果のあるからだポイント



背 腕
肩 脚

使い方：手すりをつかみながらゆっくりと上半身をひねります。

④ 上体のばし ストレッチ

脇のストレッチ、肩の関節を柔軟にします。



効果のあるからだポイント



背 腕 肩

使い方：座って背もたれ上部のハンドルをつかみゆっくりと上半身を伸ばします。

⑤ ふみいたストレッチ ストレッチ

筋肉を伸ばして下腿部の強化、体幹の強化につながります。



効果のあるからだポイント



足首 ひざ
股関節

使い方：片足を踏み板にのせて、ひざや足首が大きく曲がるよう体を引き寄せます。

⑥ 脚のばし ストレッチ

大腿部の筋肉を伸ばし、膝をやわらかくします。



効果のあるからだポイント



脚

使い方：手すりにつかまり横棒に足首をのせて、ももを伸ばします。

⑦ うであげアーチ ストレッチ

肩や腕の関節をやわらかくし、可動域を広げます。



効果のあるからだポイント

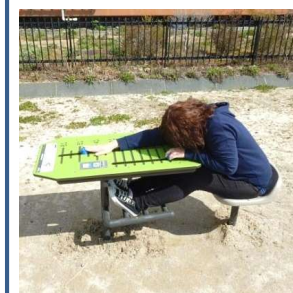


腕 肩

使い方：アーチに沿ってコマを移動させます。

⑧ 座位体前屈測定 ストレッチ

腕、肘、肩の運動とともに体の柔軟性を測定します。



効果のあるからだポイント



手 腕 腰

使い方：イスに座り上半身を大きく曲げて柔軟性を測ります。