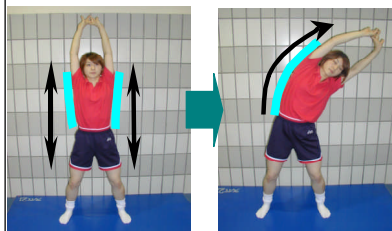


クーリングダウン ストレッチ

NPO法人JAM

トレーニング後のストレッチには、疲れを残しにくくしたり、心と体をリラックスさせる効果があります。

①体側(左右各10秒)



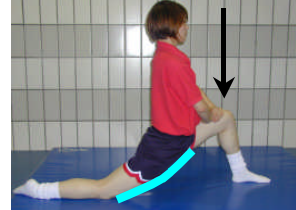
手のひらを天井に向けて真上に伸びてから左右に倒しましょう。

②ふくらはぎ(左右各20秒)



脚を前後に開き、前の脚の膝を曲げながら重心を前に移動します。

③もものつけ根(左右各20秒)



脚を前へ踏み出しもう一方の脚を後ろへ引きます。背筋を正し胸を張りましょう。

④ももの内側(20秒)



足の裏を合わせ、胸を床につけるように上体を前に倒します。

⑤ももの裏側(左右各20秒)



一方の脚を伸ばし、その脚の膝が曲がらないところまで上体を倒していきます。

⑩ももの前側(左右各20秒)



横向きに寝て、上の脚を同じ側の手で持ち後ろへ引きます。視線はマットに向けましょう。

⑨腰～ももの外側(左右各20秒)



仰向けの状態で上げた脚と反対の手で膝を持ち横に倒して体を捻ります。

⑧腰～ももの裏側(左右各20秒)



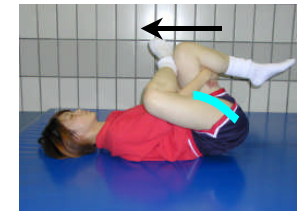
片脚を抱えたら、反対の脚は真っ直ぐ下ろし抱えた脚を胸に引きつけましょう。

⑦腰～ももの裏側(20秒)



両手で両膝を抱え込み、胸に引きつけ、お尻を持ち上げるように、腰を伸ばしていきます。

⑥おしり(左右各20秒)



片足をもう一方の膝にかけ、両手でももを挟むように持ち胸へ引きつけます。

⑪胸(20秒)



両手を腰の後ろで組み、胸を大きく開いていきます。

⑫背中(20秒)



両手を胸の前で組み、前へ突き出していきます。おへそをのぞきこむようにしてみましょう。

⑬肩・腕(左右各20秒)



一方の腕で伸ばしている腕を外側から掛けて引き寄せます。

⑭首の後ろ(20秒)



手を頭の上に軽く乗せ、首を前に倒します。

⑮首の横側(左右各20秒)



手を頭の上に軽く乗せ、首を横に倒します。

効果的に行うには・・・呼吸を止めず・伸ばしている筋肉を意識しながら・気持ち良いと感じる範囲で！！