

ウォーミングアップ ストレッチ

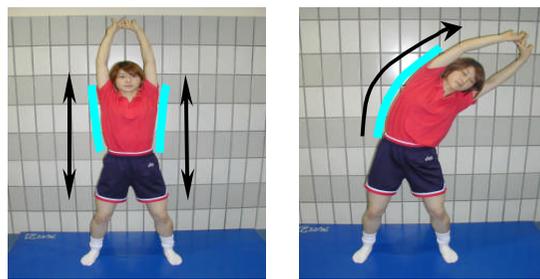
トレーニング前のストレッチには筋温を上げ、心身ともに運動に適応させる効果があります。

①首 (左右各20秒)



手を頭の上に軽く乗せ、首を横に倒します。

②体側 (左右各10秒)



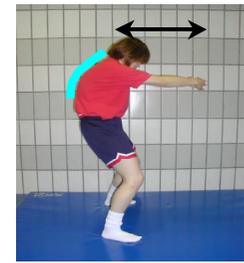
手のひらを天井に向けて真上に伸びてから左右に倒しましょう。

③肩まわり (前後各8回)



肘で空中に円を描くように肩をまわします。前回り、後ろ回り、8回ずつ行いましょう。

④背中 (20秒)



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

⑧内もも・股関節 (左右)



脚を大きく開き、両手を膝の内側にのせてから肩を中に入れていきます

⑦膝まわり (左右各8回)



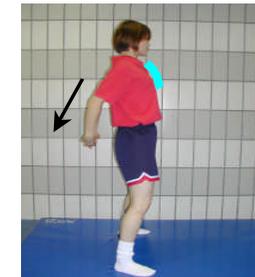
両手を膝にのせ、膝を軽く曲げて回旋運動を行います。

⑥脚全体 (8回)



両手を膝にのせ、屈伸運動。反動をつけないようゆっくり行いましょう。

⑤胸 (20秒)



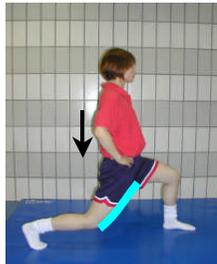
両手を腰の後ろで組み、胸を大きく開いていきます。

⑨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。

⑩ももの前側 (左右各20秒)



脚を前後に開き膝を曲げながら重心を真下に落とします。

⑪もものうら側 (左右各20秒)



脚を1歩前に出し、お尻を後ろに引き体でくの字をつくりまします。

⑫手首・足首



手首・足首を回しましょう。

ストレッチがおわったら...

ストレッチ終了！
トレーニング開始！の前に...

秋から冬にかけての寒い時期や疲労がたまっている時、久しぶりに運動をするなどという時はウォーミングアップのストレッチだけでは準備運動として不十分な場合があります。エアロバイクやランニングマシン等もう少し体を温めてからウェイトマシンやエアロビクスに挑戦です！

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！！