

安中第1公園健康遊具<のびのびポール>を活用したストレッチ

回数:各20秒(10秒×2~3セットに分けても良い)

※時間にこだわらずに無理のない範囲で実施してください!



1) 太もも前:

- ①片手でポールを持ち、片方の膝を曲げる
- ②曲げた足を片手で掴み、太もも前を伸ばす



2) ふくらはぎ・太ももの付け根:

- ①ポールの両手マークに、両手を置く
- ②足を前後に大きく開き、後ろの足の膝を伸ばした状態でおへそを前に突き出していき、後ろ足のふくらはぎ・ももの付け根を伸ばす



3) 上半身・太もも裏:

- ①ポールの両手マークに肘が伸びるようにして両手を置く
- ②両足を揃えて立ち、お尻をゆっくり後ろに突き出すようにして、上半身や太もも裏を伸ばす



4) 背中・肩・腕:

- ①自分に合った高さのポールを選び、両手でしっかり握る
- ②両足は地面につけたままで、背・肩・腕が伸びるように腰を落とす