

JADECOCOMストレッチ stretching exercise



① 背伸びの運動



- 1.手を組み上に伸びる
- 2.心地よく伸びたところで静止
- 3.元の位置にもどす (8カウント×3)

② 体側を伸ばす運動



- 1.手を組み体を横に倒す
 - 2.心地よく伸びたところで静止
 - 3.元の位置にもどす (8カウント×3)
- ※反対側も同様に

③ 胸を伸ばす運動



- 1.うしろで手を組む
- 2.左右の肩甲骨を寄せながら胸をはる
- 3.心地よく伸びたところで静止
- 4.元の位置にもどす (8カウント×3)

④ 足の裏側を伸ばす運動



- 1.足を前に出し、つま先を天井に向ける
 - 2.足のつけ根からひざに向かって手をすべらせながら体を前に倒す
 - 3.太ももやひざの裏側、ふくらはぎが心地よく伸びたところで静止
 - 4.元の位置にもどす (8カウント×3)
- ※反対側も同様に

⑤ 深呼吸



深呼吸で息を整える

ストレッチ 筋力運動 の基本姿勢



椅子の前半分にこしかける足を肩幅に開き、背筋をすっと伸ばす

JADECOCOM筋力運動 strength training ※()内のくり返しの階数は目安です。「少しきつい」と感じるまでくり返しましょう。

① つま先上げ



- 「1・2」でつま先をあげ
- 「3・4・5・6」ですねのほうに引きよせる
- 「7・8」で元の位置にもどす (5回くり返し)

② ひざ伸ばし



- 「1・2」でかかとをつき出すようにひざを伸ばし
- 「3・4・5・6」で太ももに力を入れたままキープ
- 「7・8」で元の位置にもどす (左右3回ずつ)

③ 肩甲骨よせ



- 手を肩の高さに伸ばし
- 「1・2・3・4」でひじをうしろに引き胸をはる
- 「5・6・7・8」で元の位置にもどす (5回くり返し)

④ もも上げ



- 「1・2」で太ももを上げ
- 「3・4・5・6」で胸に引きよせる
- 「7・8」で元の位置にもどす (左右3回ずつ)

⑤ ちょびもれ予防の体操



- 「1・2・3・4」でぎゅっと肛門や尿道をしめ
- 「5・6・7・8」でゆるめる (4回くり返し)

⑥ スクワット



- 足を肩幅に開き
- 「1・2・3・4」で腰を引きながらおろす
- 「5・6・7・8」でひざが伸びきる手前まで立ち上がる (4回くり返し)

⑦ 深呼吸



深呼吸で息を整える