

簡単

ヨガ的関節ストレッチ

健康体操

10月のテーマは



ひじ

使い過ぎなどで痛みが生じやすいひじ関節。ストレッチでひじの関節を動かしましょう。

重い物を持つ時や蛇口をひねる時等に感じる痛みの緩和には、しっかりとひじを曲げるストレッチを行うことが効果的です。

※ご紹介している体操を行う場合は、体調に考慮しながら無理のない範囲で行ってください。

各3回を目安に
1日3セット
行ってください。



1

肩幅に足を開いて立ちます。手の平が後ろに向くように両手をまっすぐ上に伸ばし、左ひじを曲げて右ひじを手の平で押さえます。



2

息を吸い、吐きながら右ひじを後ろに向かって曲げます。吸いながらひじを伸ばし元の姿勢に戻ります。反対のひじも同様に行ってください。



◀後ろ

ポイント

ゆっくりした動きで
気持ちもリラックス。



ペットボトルを使って、より強いストレッチをしましょう。

中身の入った500ml程度のペットボトルを用意します。椅子に座ります。机にタオルなどを畳んで置き、その上にペットボトルを持った右手の平が上に来るように、右ひじをのせます。息を吸い、吐きながらひじを曲げてペットボトルを顔に近づけます。息を吐きながら元に戻します。反対も同様に行ってください。

※ペットボトルの中身の量は体調に合わせて加減してください。



3回を目安に
1日3セット
行ってください。

ペットボトルは
いろいろなお事に
利用できるね~

