

# スツキリストレッチ

## ● 呼吸をしながら心地よくおこなう

リラックスして、呼吸は自然におこない、心地よさを感じながらストレッチすると、痛みや張りが緩和され、柔軟性の改善へつながります。

## ● 痛みのない範囲でおこなう

肩こりや腰痛、膝痛などがある場合は、少しでも筋肉や関節に刺激を入れるようにしましょう。

## ● 静的ストレッチは一般的に10～30秒程度静止する

太ももや背中など大きな筋肉はある程度時間をかけてじっくり伸ばしましょう。肩や腕など小さい筋肉は違和感や痛みを感じない程度におこないましょう。

### 体側



### 腰背部



### 胸



### 体幹



### 腰背部



### 臀部

