

自主トレーニングについて 注意点

自主トレーニング（以下：自主トレ）を行う際は、
以下の点に注意してください

- 自主トレは自身の管理の下で行うものです
- 転倒・転落・痛みなど自身での過失については、
責任を負うことができませんのでご了承ください
- 痛みがある方は、無理のない範囲で自主トレを進めてください



ストレッチ



ストレッチの注意点

- ストレッチは筋肉などが少し伸びるところで10～15秒とめて、徐々に筋肉を伸ばすように繰り返す行うようにしましょう
- 筋肉が少し伸ばされ、痛気持ちいいところでとめましょう
- 翌日にもみ返しのような痛みが残るようでしたら、自主トレを中断して経過を観察しましょう



体ねじりストレッチ

1. 「大」の字で仰向けになります
2. 右脚の膝を体の左側に移動させます
3. 顔を脚と反対に向けます
4. 腰や脚がつっぱったところで3秒停止します
5. 交互に反対側も行いましょう



肩関節のストレッチ

- 1.手を組んで、肘を伸ばします
- 2.肘を伸ばしたまま、ゆっくり上にあげていきます
- 3.頭の上まできたら、顔を上げるとさらに伸びます

胸をはって、
背すじを伸ばしましょう

顔を上げると
もっと伸びる！



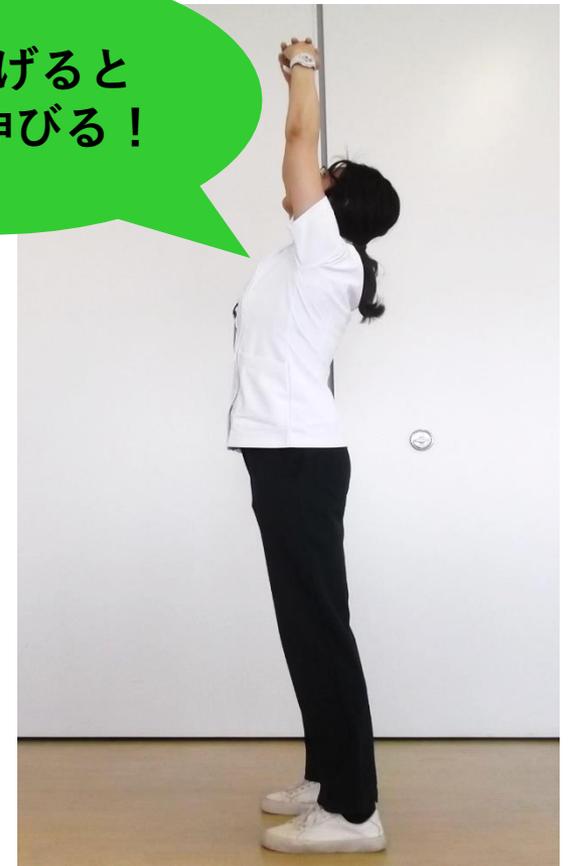
肩関節のストレッチ

- 1.手を組んで、肘を伸ばします
- 2.肘を伸ばしたまま、ゆっくり上にあげていきます
- 3.頭の上まできたら、顔を上げるとさらに伸びます

胸をはって、
背すじを伸ばしましょう



顔を上げると
もっと伸びる！



肩関節のストレッチ

- 1.両手をおなかの前で組みます
- 2.動かしたい肩側の手を、反対側の手で支えながら、反対側の肩まで持ち上げます

おなかの前で
手を組みます



反対側の手で
反対側の肩まで
もっていく

動かしたい
肩



肩関節のストレッチ

- 1.動かしたい肩側の手を壁につきます
- 2.体を左右に捻ります



内ねじり



外ねじり



わきの下のストレッチ

1. 椅子や壁に手をつきます
2. 足は前後にひらきます
3. お尻を後ろにひきます



お尻を後ろにひき、
わきの下の伸びを
感じてください



わきの下のストレッチ

- 1.壁に手をつきます
(手は少し高い位置についた方が、伸びを感じやすいです)
- 2.壁についた手の方に顔を傾けます



グラグラ
しないように
足は肩幅に
開きましょう



顔を傾けます
手で壁を押し様に

