

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



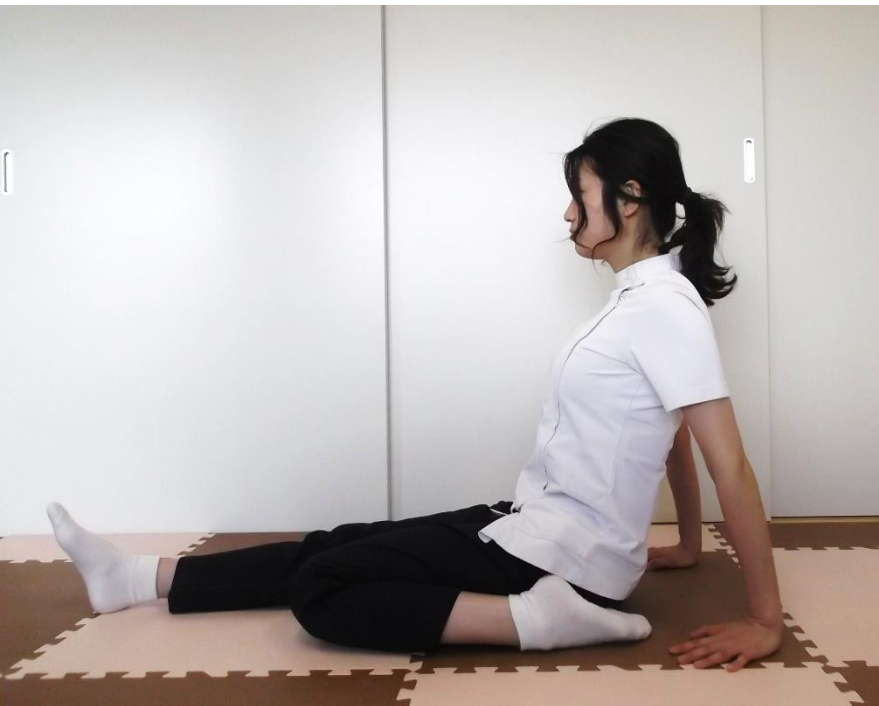
ストレッチの注意点

- ・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、練習を中断して経過を観察しましょう



太ももの前側を伸ばすストレッチ

- 1.床に座った姿勢で、伸ばしたい方の膝を曲げます
- 2.後ろに手をつき、体をゆっくりと倒します太ももの前側を伸ばしていきます
- 3.反対側も同じように行います



倒れるところまでOK!
太ももの前側の伸びを
感じてください



太ももの内側のストレッチ

- 1.両足を肩幅より広く開き、つま先を外側に向けます
- 2.手を膝に置き、右肩を内側に入れ、右の太ももの内側の筋肉を伸ばします
- 3.同じように反対側も行います



肩は内側

常に背すじは
まっすぐです

膝は外側



太ももの前側を伸ばすストレッチ

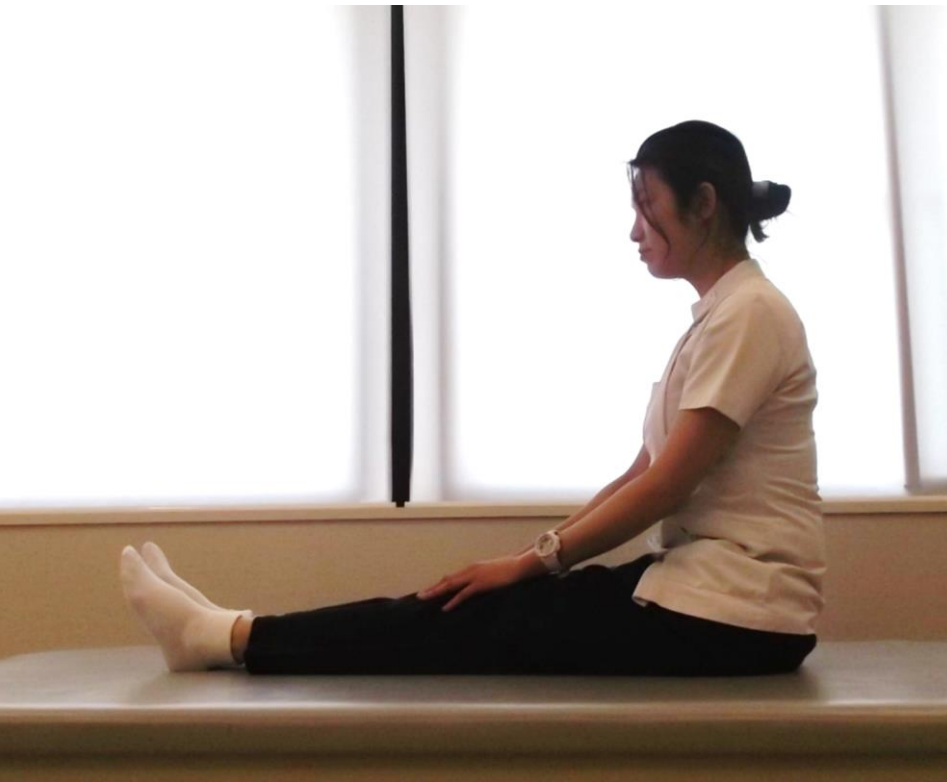
1. イスの背もたれや壁のそばに立ち、手で体を支えます
2. 伸ばしたい側の足を手で持ちます
3. 膝をしっかりと曲げ、太ももの前側を伸ばします
4. 反対側も同じように行います

上半身が前に倒れたり、
お尻が後ろに引けないように
気を付けましょう



股関節曲げストレッチ

- 1.肩幅くらいに足を広げた姿勢で座ります
- 2.お辞儀をする姿勢で体を前に倒し、つっぱったところで3秒停止します
- 3.ゆっくり体をもとの姿勢に戻します



股関節曲げストレッチ

- 1.窓枠や手すりなど、固定されたところを持ちます
- 2.伸ばしたい足を段差の上にあげます
- 3.前に倒れないように手で支え、徐々に体を前傾させます

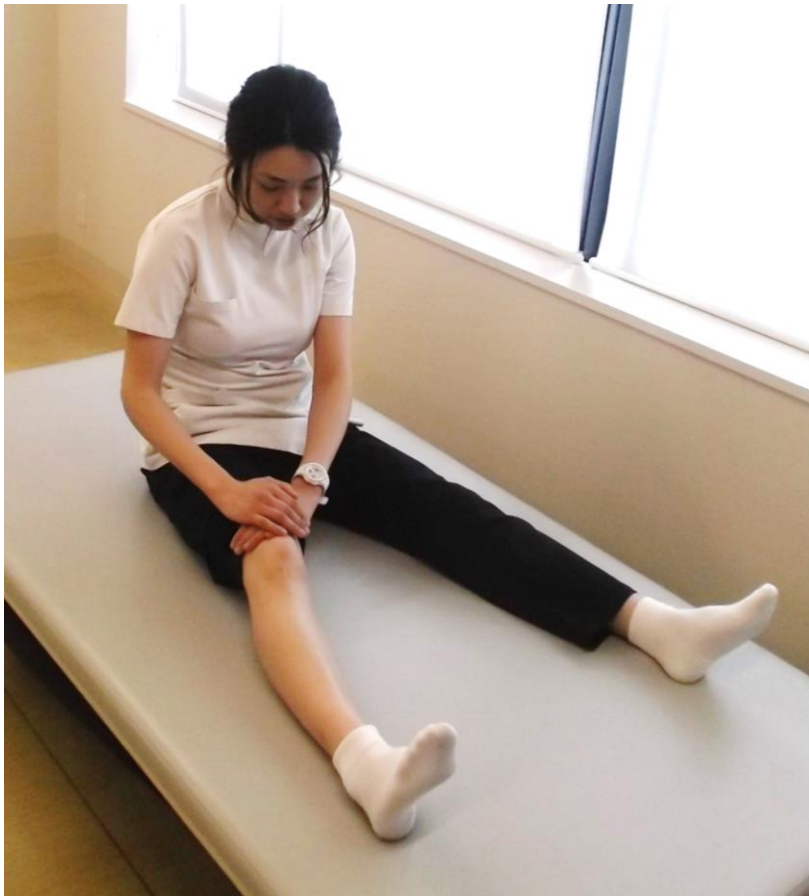


体を前傾させ、
股関節を
曲げていきます



膝伸ばしストレッチ

- 1.できるだけ脚を伸ばした姿勢で座ります
- 2.両手で膝のお皿の上あたりをゆっくり押し、つっぱったところで3秒停止します
- 3.ゆっくり手を戻します。



足の後ろ側のストレッチ

- 1.伸ばしたい方の足を斜め前に出し、つま先をあげます
- 2.伸ばした足の方に向かって体を倒します
- 3.反対側も同じように行います

背すじはまっすぐ



からだを倒した時も
背すじが曲がらないように
気を付けましょう



足の後ろ側全部が伸びます



ふくらはぎ・アキレス腱伸ばし

- 1.窓枠など固定されたところを手で持ち、肩幅くらいに足を広げ立ちます
- 2.足を一步後ろに引きます
- 3.前の足の膝を曲げ、後ろの足の膝を伸ばします



後ろに足を
引きます



踵が浮かない
ように

