



動的ストレッチ

柔軟性も筋力もアップさせる動的ストレッチで転倒予防・肩コリ解消・腰痛解消！

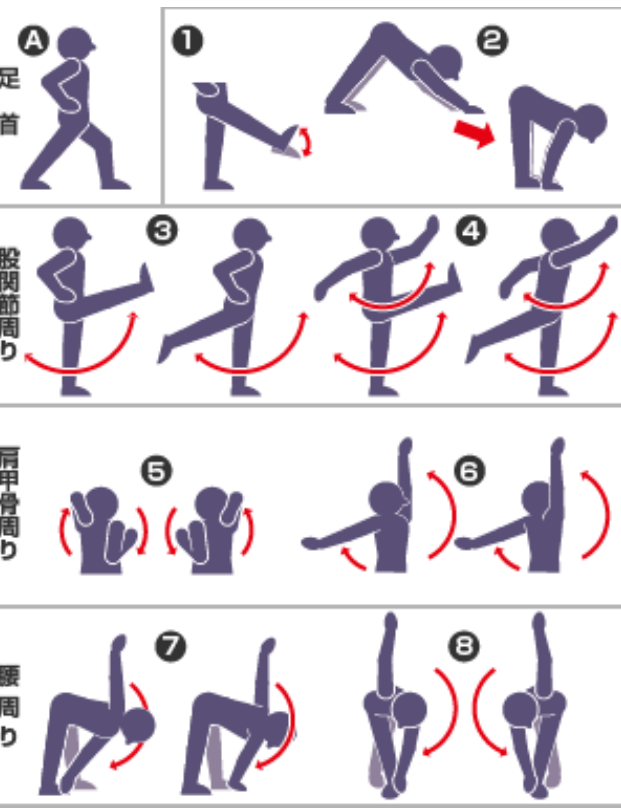
動的ストレッチ効果

- ケガの予防！
- 柔軟性アップ！
- 筋力アップ！
- 体の安定性アップ！
- 転倒予防！
- 肩コリ解消！
- 腰痛解消！
- 冷え性解消！
- 高血圧・動脈硬化の改善！
- 血流改善！
- パフォーマンス向上！
- 交換神経を活性化！

転倒の危険性テスト(ツーステップテスト)

2歩の長さが伸長の1.25倍未満は転倒の危険性が高い！

(例) 伸長160cm × 1.25 = 200cm (2m)



動的ストレッチの方法

● 転倒予防のストレッチ



- ・イス、壁などに手をつけて体を固定
- ・片足を持ち上げ、だんだん大きく振り子のように動かす

左右を10回ずつ

● 肩コリ解消のストレッチ



- ・手先を肩の上につけ、ひじを大きく回すように動かす。
- ※体が動かないように

左右×10回



- ・体の真横に腕を持ってきてひじを曲げる
- ・そのまま真上に向かって腕を伸ばす
- ※手が体の前にはかないようにひじを体の真横におろす

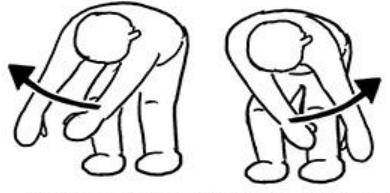
10回

● 腰痛解消のストレッチ

(特に立ち仕事が多い人向け)



- ・ひざを軽く曲げた状態から頭をストンと下におろす



- ・そのまま左右に腰を振るようにして上半身をゆっくりと揺り動かす

