

01

首のストレッチ(頸部筋):四つ這い

床に四つ這いになります。

力を抜いて頭を降ろし、
首の後面を伸ばします。



02

首のストレッチ(頸部筋):座位

手で頭を左右に倒し、
首の側面を伸ばします。



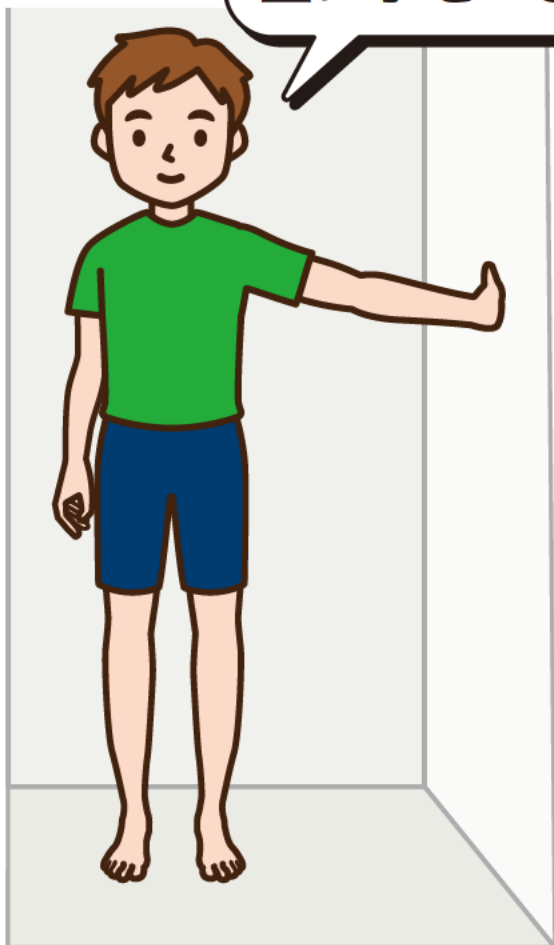
両手で頭を前に倒して
首の後面を伸ばします。



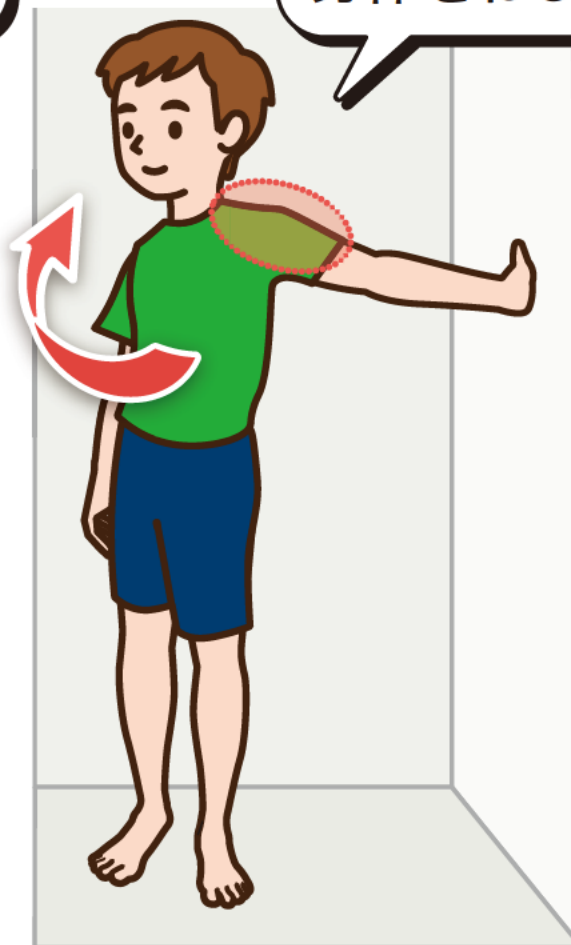
03

肩・胸の前面のストレッチ(大胸筋・三角筋)

腕を横に伸ばして
壁に手をつきます。



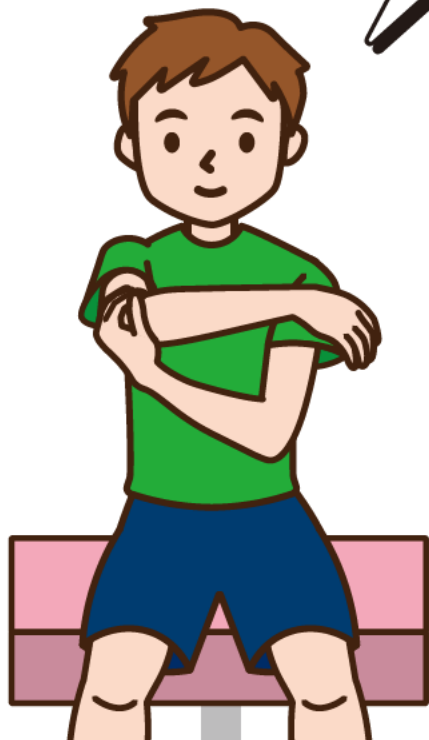
胸の前面を伸ばすように
身体をねじります。



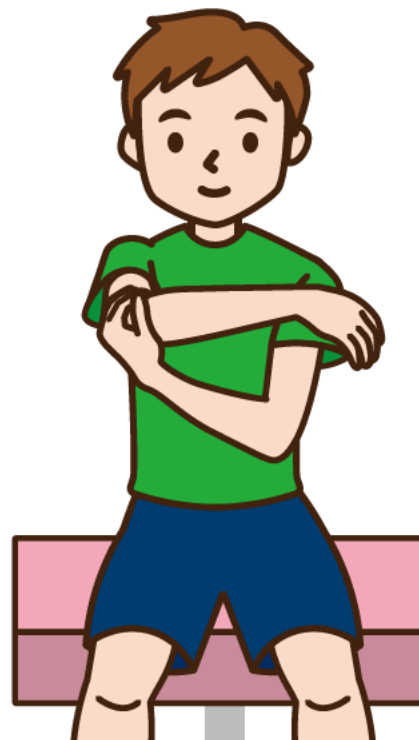
04

肩外面のストレッチ(三角筋)

身体の前で
肘を持ちます。



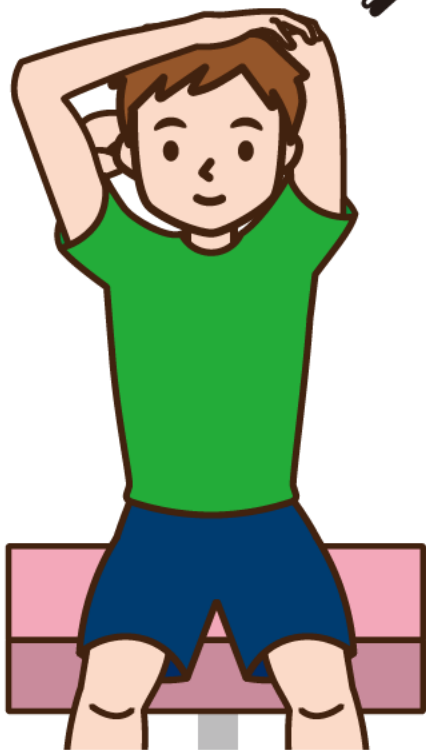
肘を体に引き寄せ、肩
の外側を伸ばします。



05

わき・上腕部後面のストレッチ(三角筋)

頭の後ろで
肘を持ちます。



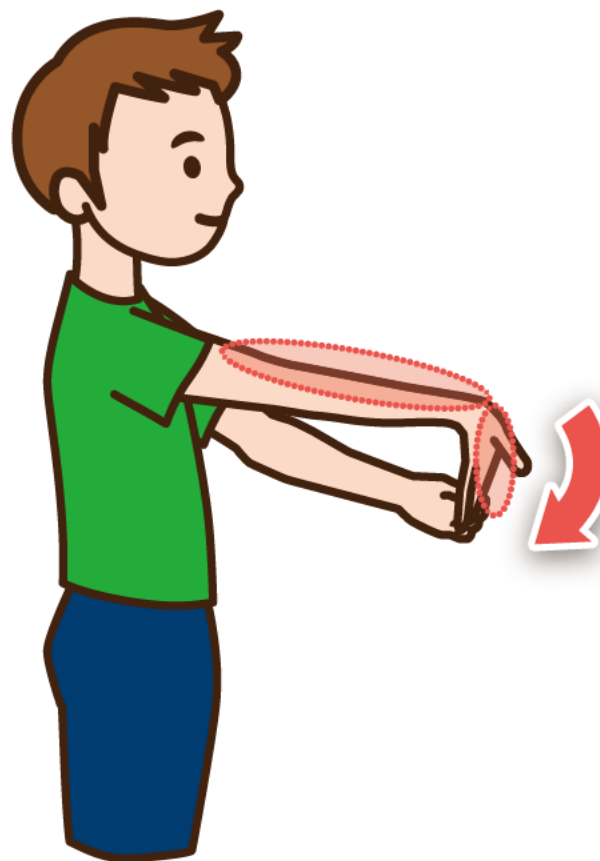
肘を引いて、わきや上腕部
の後側を伸ばします。



06

前腕部のストレッチ(前腕筋):立位

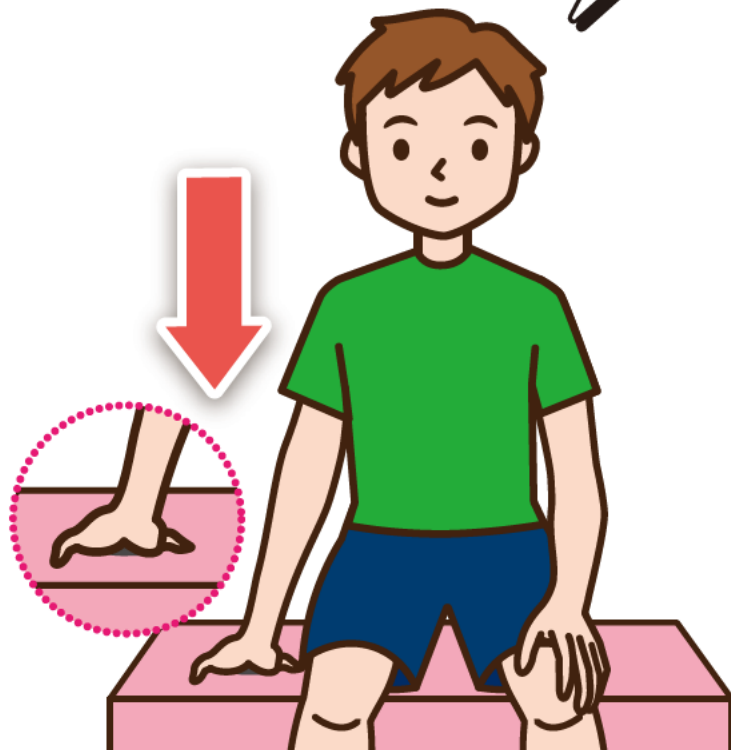
手首を反り、腕の前面の筋を伸ばします。



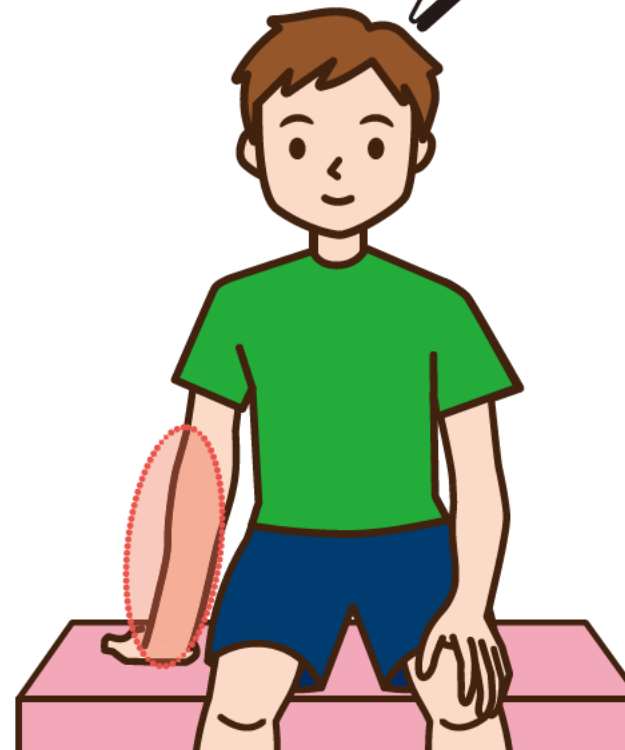
07

前腕部のストレッチ(前腕筋):座位

座って手をつき、
肘を伸ばします。



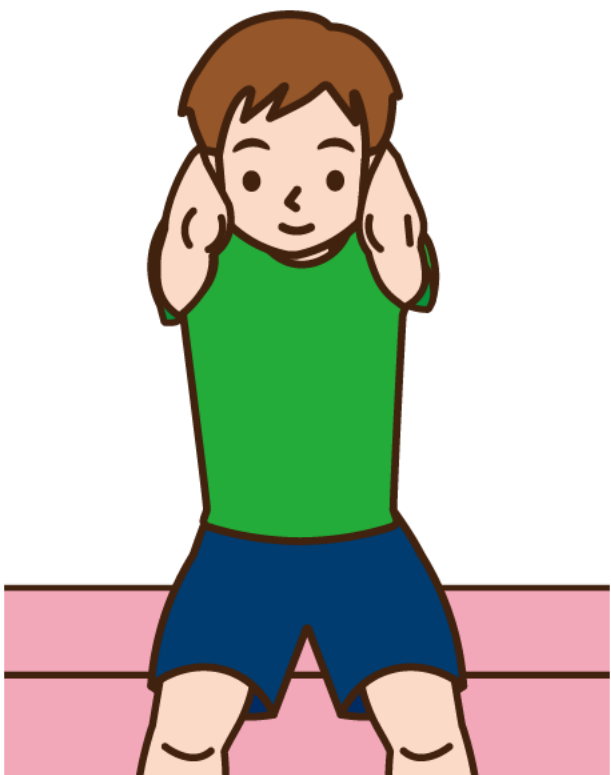
手に体重を乗せて前腕
部の前面を伸ばします。



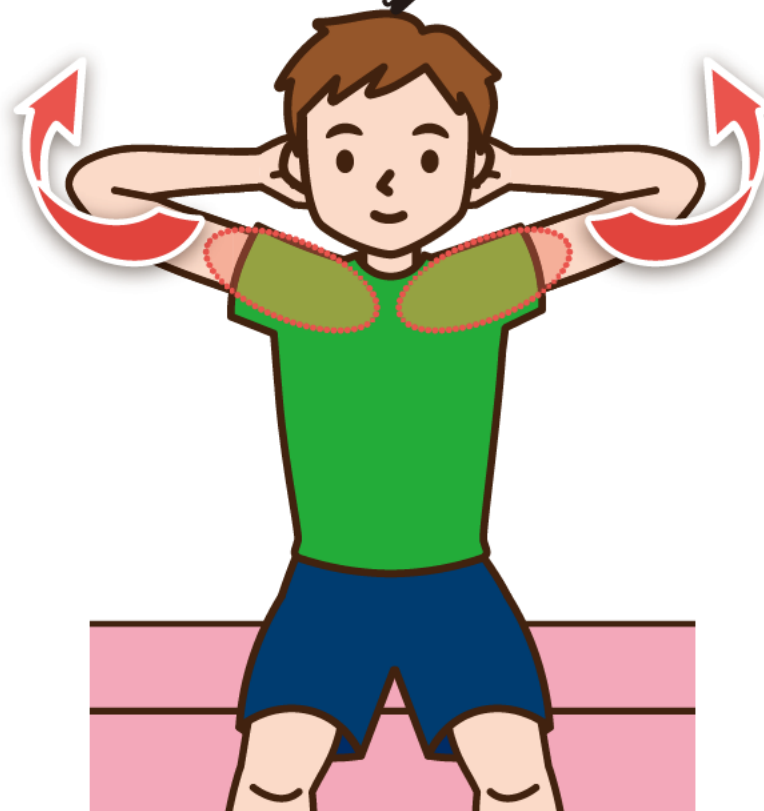
08

胸郭を広げるストレッチ(大胸筋)

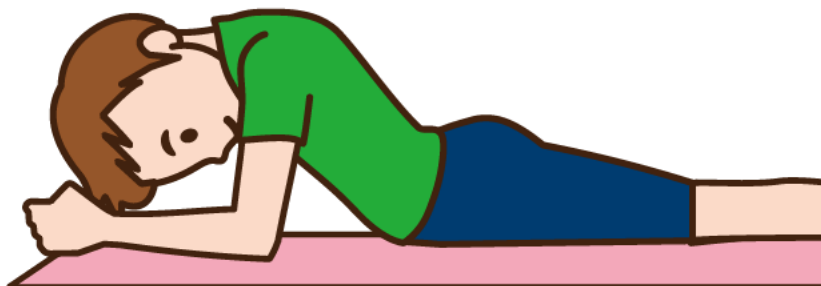
両手を頭の後ろで組みます。



両肘を外に広げ、胸を広げます。



肩の真下で
肘でをつきます。

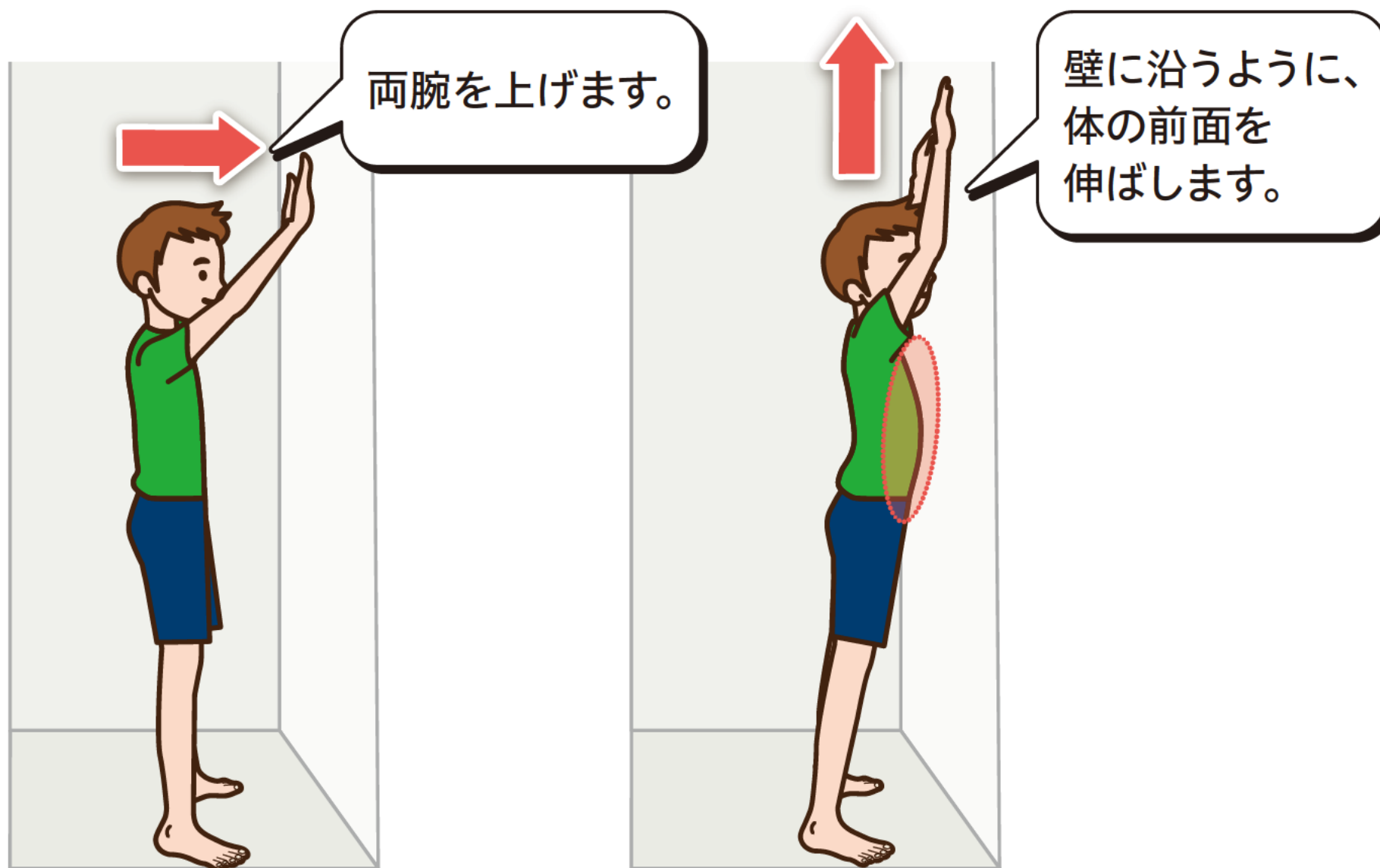


頭をあげて胸を張り、
上半身をそらします。



10

体幹前面のストレッチ(腹筋・大胸筋):立位



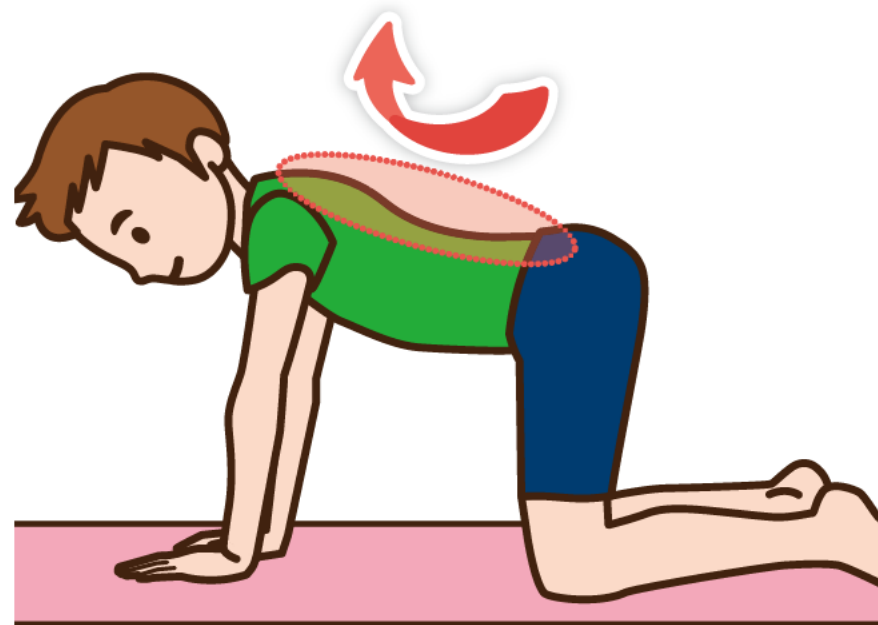
11

体幹前後面のストレッチ（脊柱起立筋・腹筋）：四つ這い

お腹をへこませるように力を入れて、背中を丸めます。



反対に背中を反らせます。

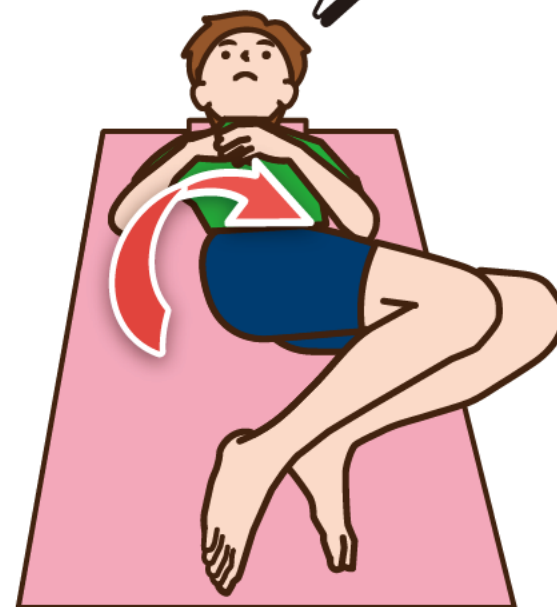
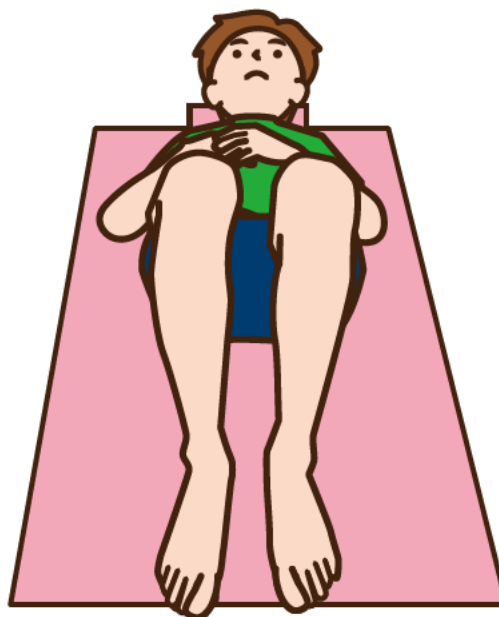
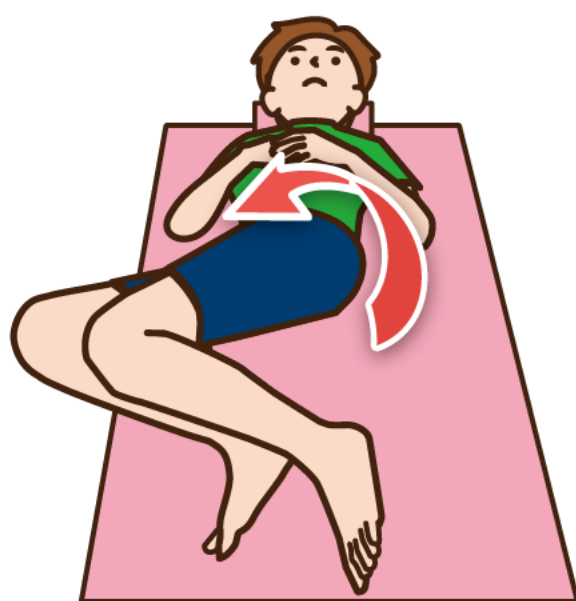


12

背中と殿部のストレッチ(背筋群・大殿筋)

膝を左右にゆっくり倒し、
腰をひねります。

両肩はベッドから離さずに行
います。視線はなるべく正面
を維持しましょう。

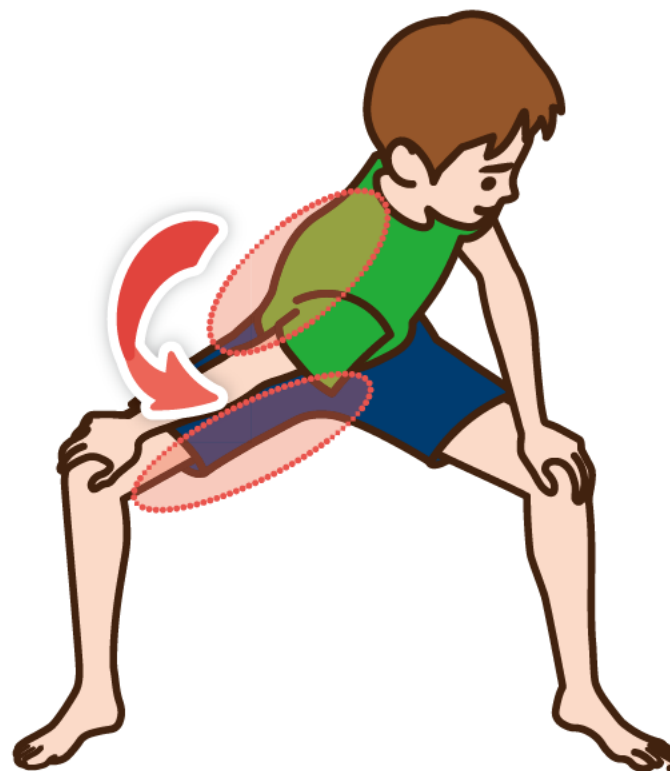
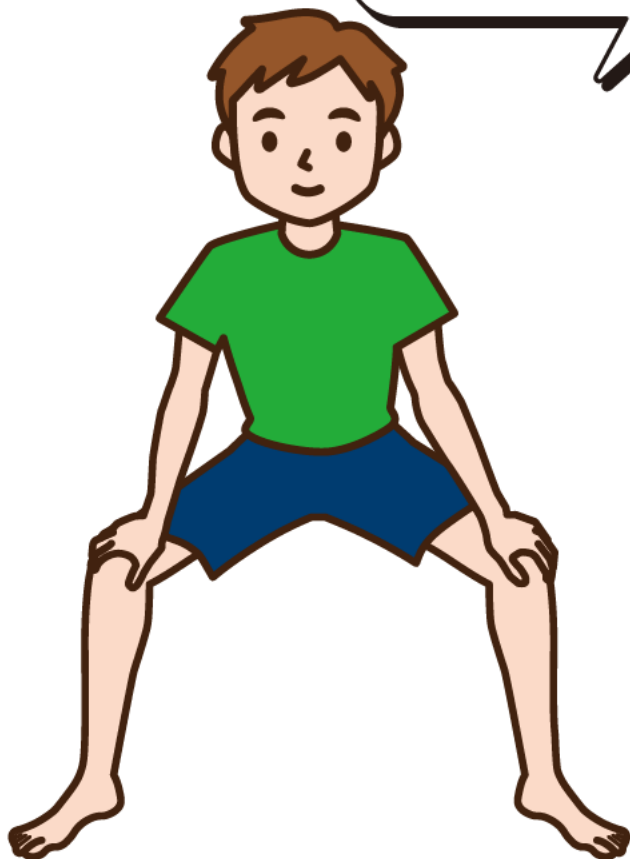


13

背中と股関節のストレッチ（背筋群・股関節内転筋）

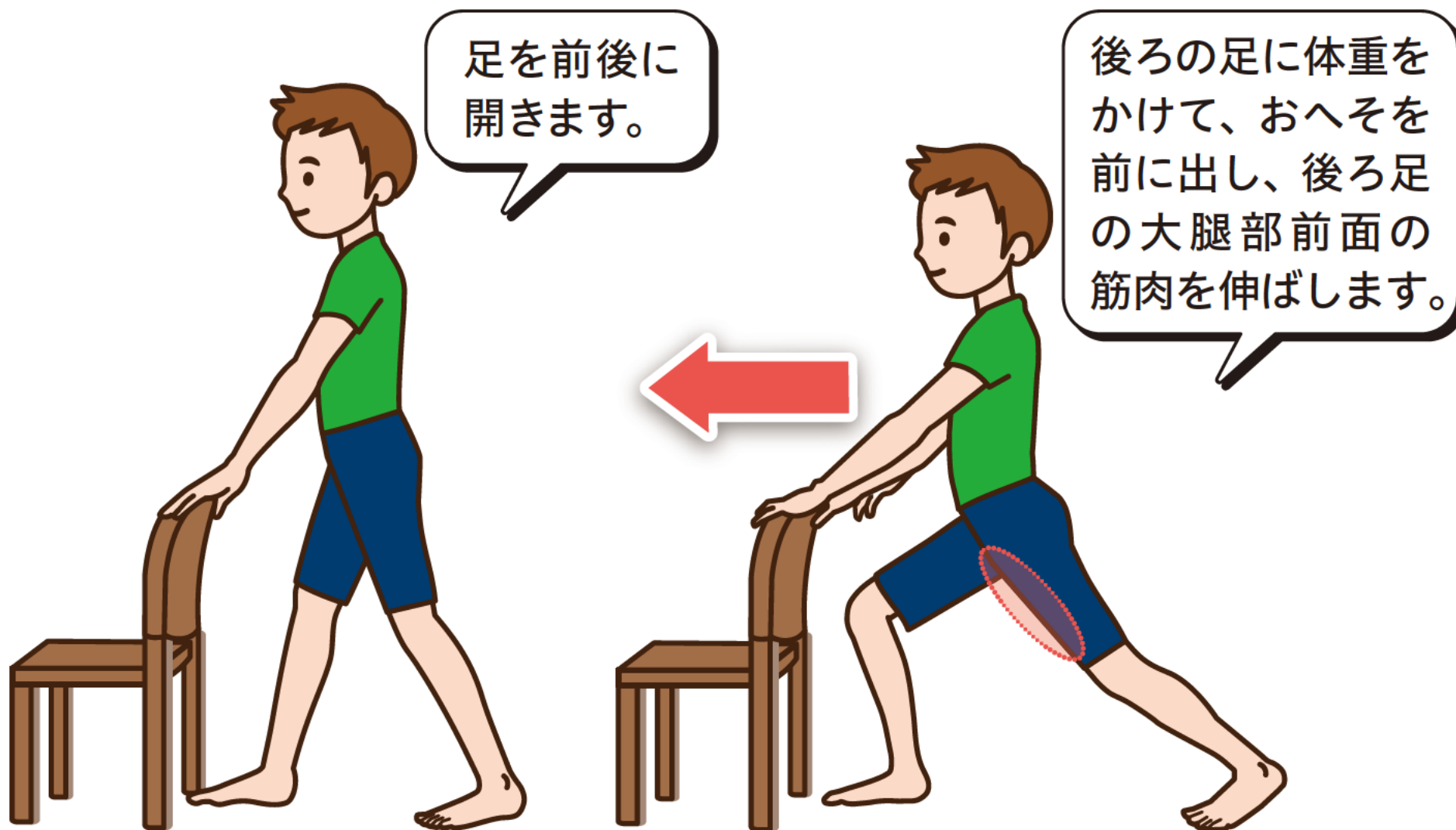
かかむような姿勢で
開いた膝に手を置いて、
体をひねります。

目線もひねった方向
へ向けます。



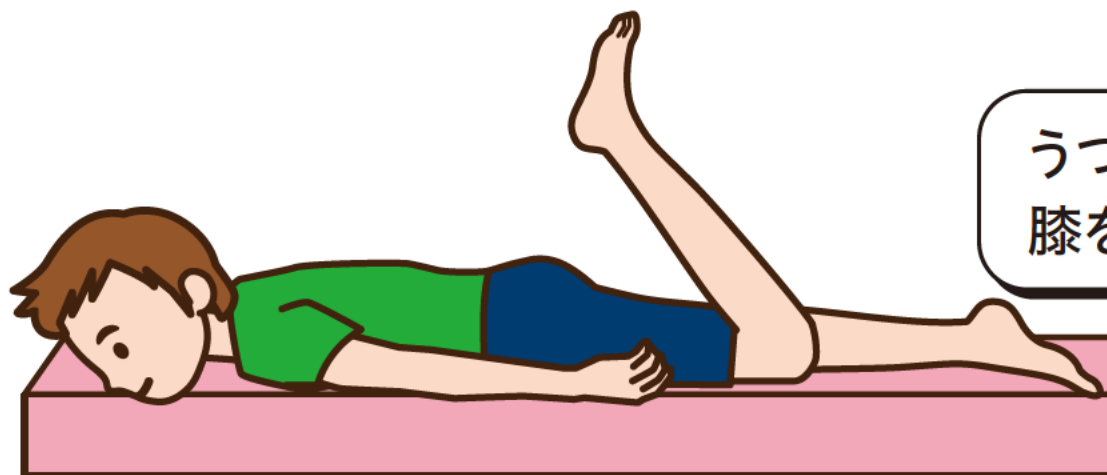
14

股関節前面のストレッチ (腸腰筋・大腿四頭筋)

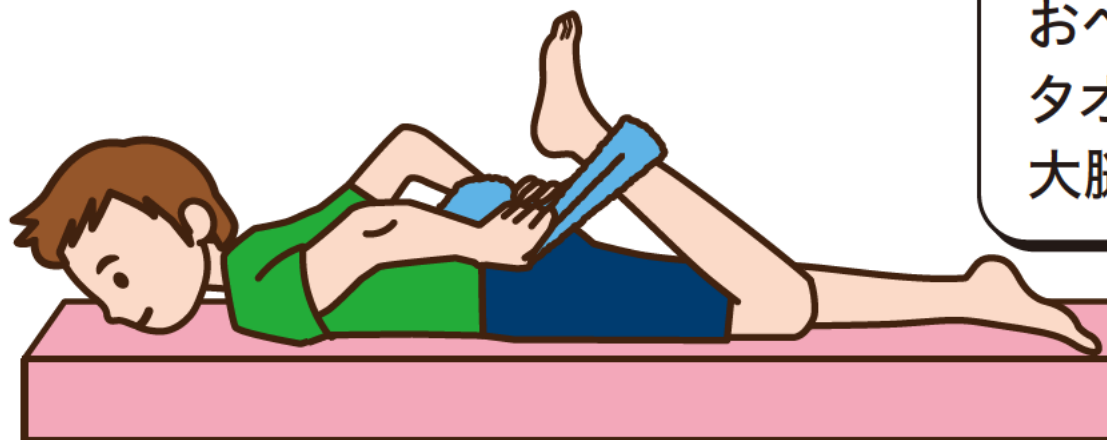


15

大腿前面のストレッチ(大腿四頭筋):うつ伏せ



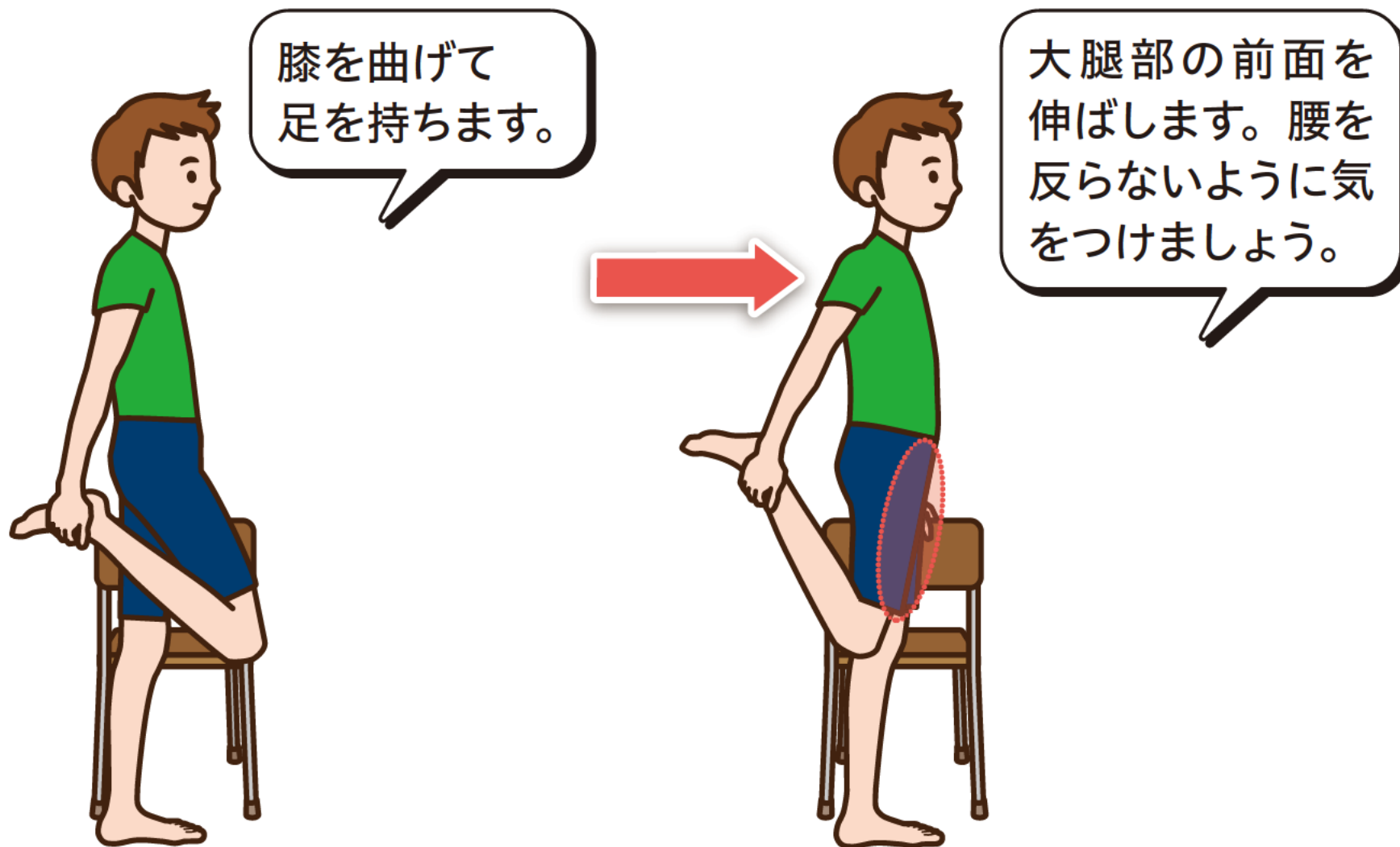
うつ伏せに寝て、
膝を曲げます。



おへそが浮かないように、
タオル等で引っ張り、
大腿部前面を伸ばします。

16

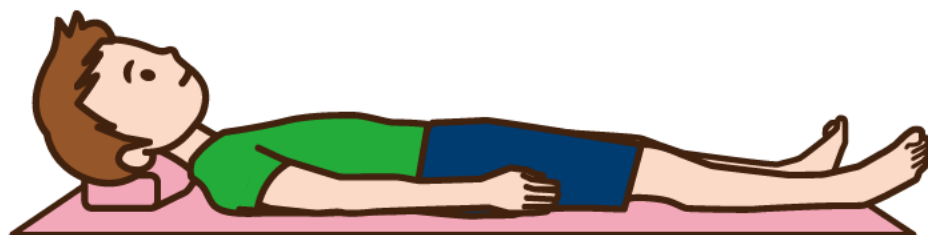
大腿前面のストレッチ(大腿四頭筋):立位



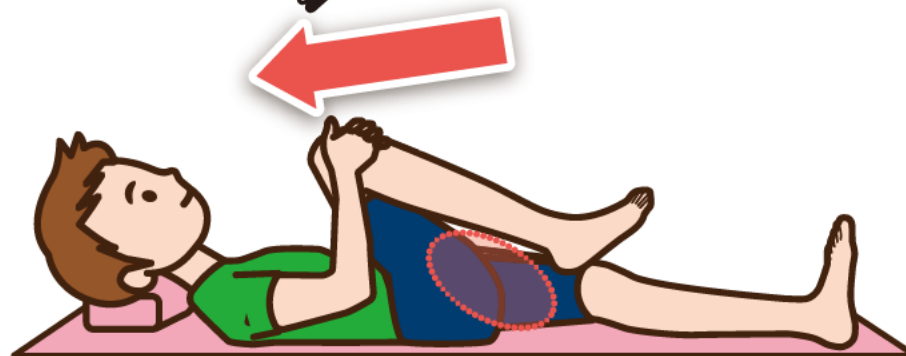
17

臀筋群のストレッチ(大臀筋)

仰向けに寝て、腰が浮かないように気をつけましょう。



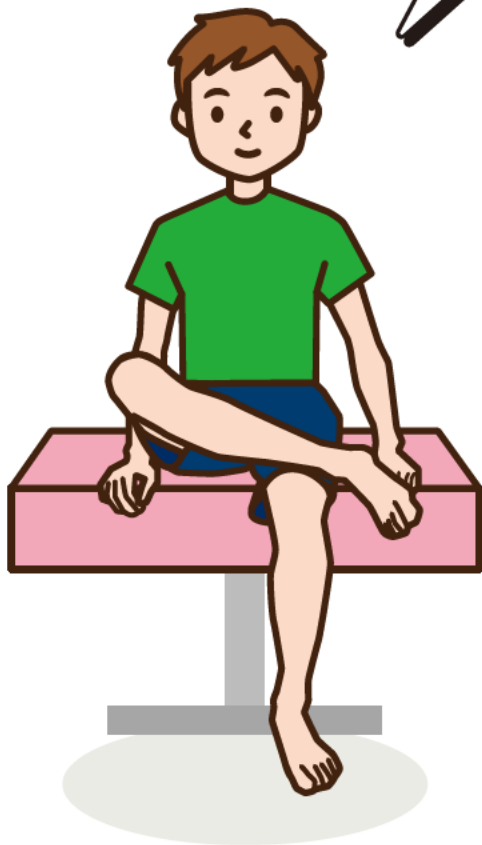
片方の膝を両手で胸の方へ引き寄せます。反対の足は床につけたままにします。



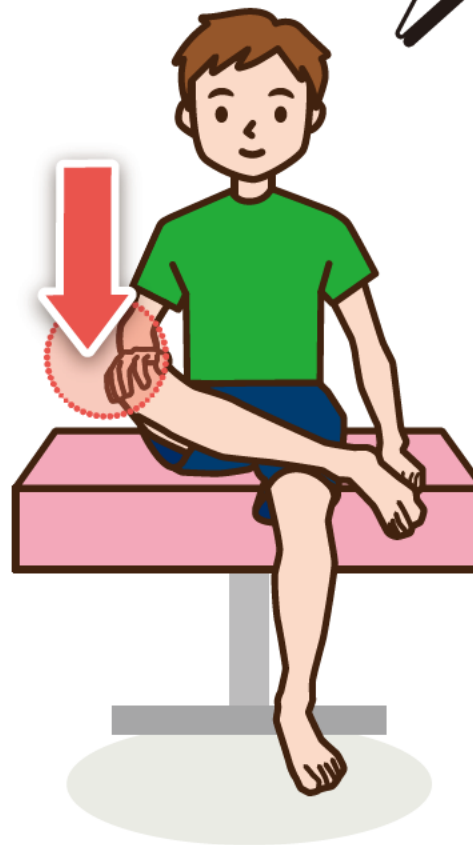
18

大殿筋群のストレッチ(大殿筋・中殿筋)

膝の上に反対足のくるぶしを乗せます。



膝を下に押し、臀部の筋を伸ばします。



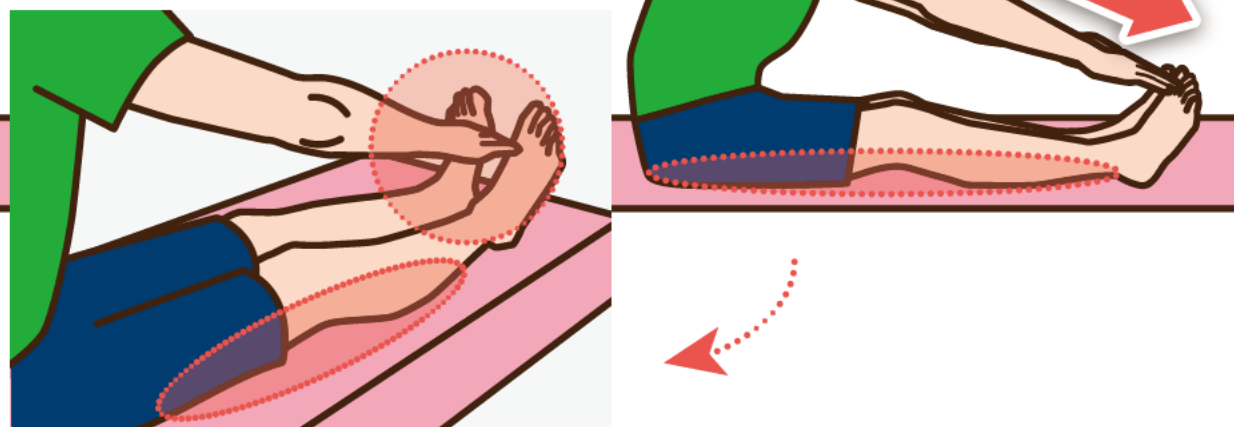
19

大腿後面のストレッチ(ハムストリングス):長座位両足

膝を伸ばして座ります。



手を伸ばして体を前に倒します。つま先が外を向かないように気をつけましょう。



20

大腿後面のストレッチ(ハムストリングス):座位片足

片膝を曲げて、反対の膝を伸ばして座ります。



手を伸ばして体を前に倒します。つま先が外を向かないように気をつけましょう。



21

大腿後面のストレッチ(ハムストリングス):椅子座位

片方の足を前に出します。



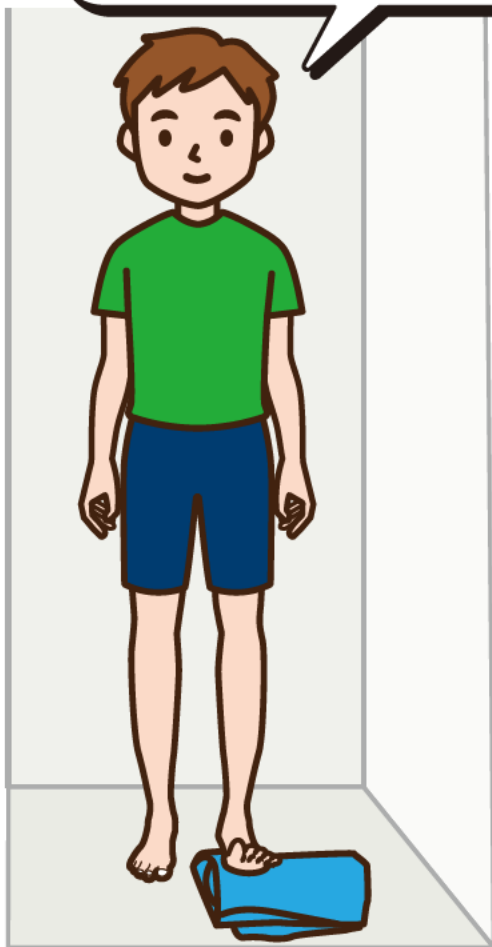
同じ側の手を爪先に向かって伸ばします。



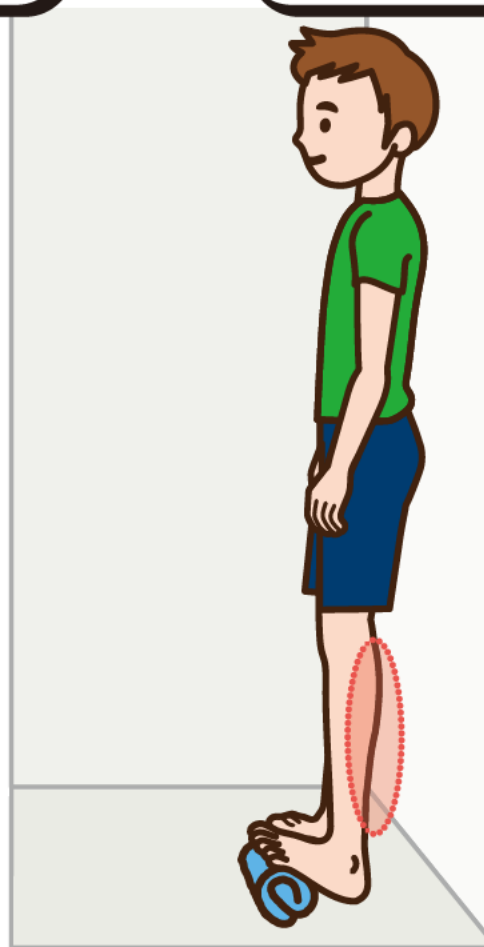
22

アキレス腱のストレッチ(下腿三頭筋):壁の前で立位

タオルを丸めて
つま先の下に乗せます。



ふくらはぎを伸ばします。



23

アキレス腱のストレッチ(下腿三頭筋):立位

