

# ストレッチポール

## 【基本姿勢】



- ・頭からお尻までが収まるように乗る
- ・体が安定した状態にセットする
- ・ゆっくりと深呼吸をしてリラックスさせる

😊 バスタオルで代用できます



## 【床みがき運動】



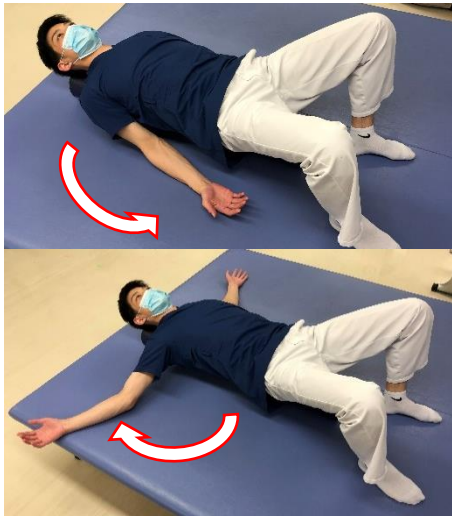
手を床につけ円を描くように動かす  
※肩甲骨から動かすようにしましょう

## 【肩の上下運動】



- ①天井に向かって「前ならえ」をし腕を上へ伸ばす
- ②力を抜いて元の位置へ戻す  
※肩甲骨から動かしましょう

## 【羽ばたき運動】



- ①手の甲と肘を床につけ両腕を開く
- ②肩の高さまで上げたら元に戻す

## 【つま先バイバイ運動】



つま先でバイバイするように外側・内側に揺らす

## 【膝開き運動】



足裏を向き合わせて膝を外側に開き、元に戻す

## 【手脚対角伸ばし】



手足を対角線に伸ばし、ゆっくりと深呼吸をする(左腕・右足、右腕・左足)  
※手足が床から浮かないようにしましょう