

筋肉をほぐして、ケガを予防しましょう！

# これだけはやっておきたい ウォーミングアップ 1

① 背のび

② 体側のストレッチ

③ 腰、背中、尻、後ろ太もものストレッチ

10秒以上伸ばす



呼吸をしながら行う

ウォーミングアップの前後では、深呼吸をするもん！

10秒以上左右



体を真横に倒す前に倒れない様に注意する



10秒以上伸ばす

呼吸をしながら少しづつ曲げ、気持ちよいく感じるところまで伸ばす



吸って、はいて

※ 呼吸を止めず、ゆっくりと行いましょう

※ 伸ばすところを意識しましょう

※ ひとつの動作で10秒以上姿勢を保ちましょう

※ 痛みを感じない程度に伸ばしましょう

※ 現在、けがや病気などで治療中の方、健康診断などで要治療と診断された方は、運動を始める前に医師と相談してください。