

ケアマット

CARE MENU SHEET

ケガの予防、疲労を残さない、柔軟な筋肉をつくる

伸ばす筋や
部位を
意識する

痛みのない
気持ち良い
程度伸ばす

呼吸を
止めずに
行う

実施時間※ 約10分

時間や回数を増やして
じっくりと行っていただいても問題ありません。

※すべてのメニューを説明内の回数もしくは時間で行った場合

腹式呼吸
リラクゼーション

[クロコダイルブリージング]

10呼吸

- 1 うつ伏せになりお腹を膨らませるように呼吸をする

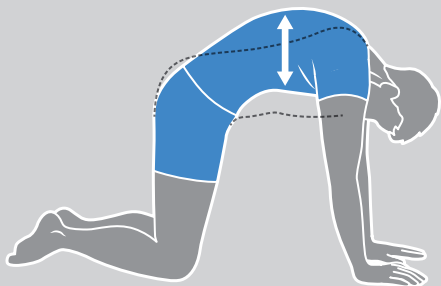


腰の
ストレッチ

[ベリーリフト]

10回

- 1 手で床を押して背中と腰を丸くする

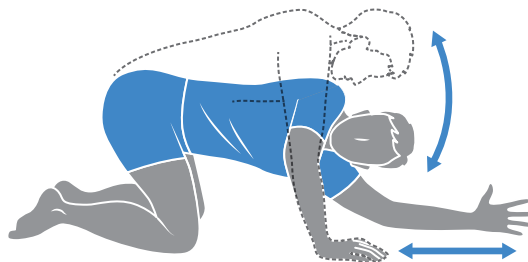


広背筋の
ストレッチ

[ラットストレッチ]

左・右
10~
20秒

- 1 肩を下げて片腕の前に伸ばす

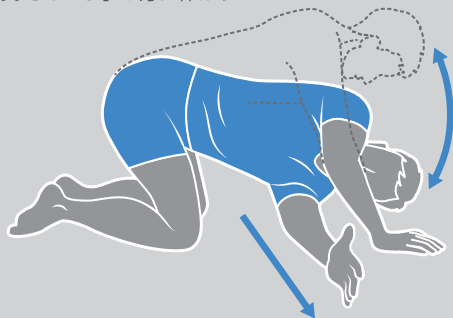


肩、背中
の
ストレッチ

[リーチアンダー肩ストレッチ]

左・右
10~
20秒

- 1 片方の肩が床に着くまで降ろしながら腕を支えている手の方に伸ばす

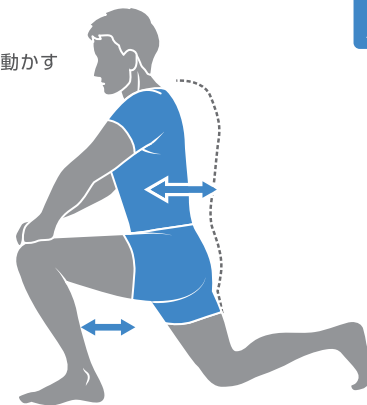


股関節前側
の
ストレッチ

[ヒップフレクサーストレッチ]

左・右
10~
20秒

- 1 片膝をつき、骨盤を前に動かす

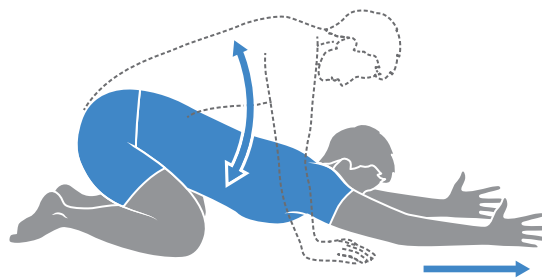


肩の
ストレッチ

[プレイヤーストレッチ]

10~
20秒

- 1 手を前に置きお尻を引きながら胸を下げる



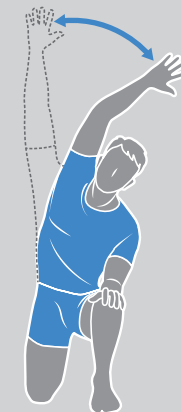
わき腹の
ストレッチ

[ラテラルストレッチ]

左・右
10回

- 1 片膝をつき、そちら側の腕を高い位置に伸ばす

- 2 伸ばした腕を頭側に倒す

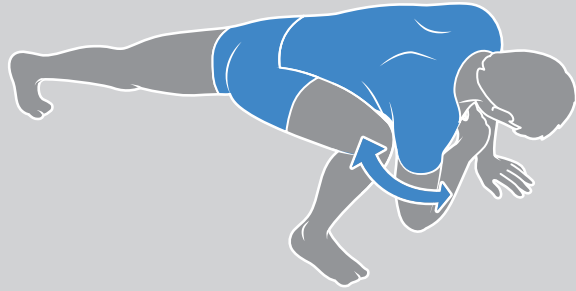


股関節、背中の
ストレッチ

[エルボートウインステップ]

左・右
10~
20秒

- 1 脚を前後に開き、前脚と同じ側の肘を床に付ける

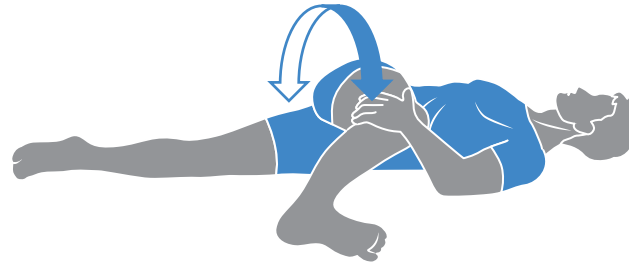


腰の
ストレッチ

[腰ひねりストレッチ]

左・右
10~
20秒

- 1 両肩をマットに付けたまま片脚を脚と逆側のマットに付ける



背中の
ストレッチ

[せなかストレッチ]

10~
20秒

- 1 手を前で組み、前に伸ばす

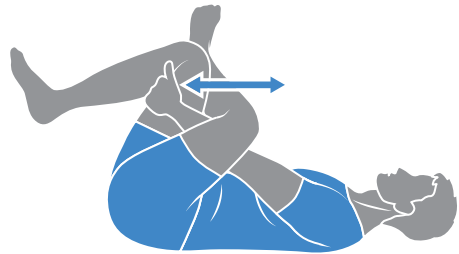


お尻の
ストレッチ

[ヒップストレッチ]

左・右
10回

- 1 脚を4の字に組み、下側のひざ裏を顔の方に引っ張る



首の
ストレッチ

[くびストレッチ]

左・右
10~
20秒

- 1 頭を手で横に引っ張る

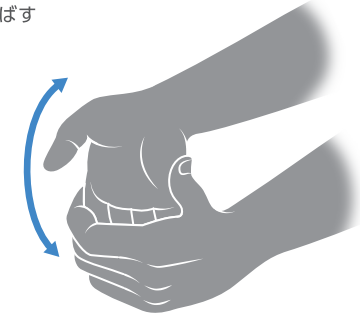


手首の
ストレッチ

[手首屈筋]

左・右
10~
20秒

- 1 伸ばす手の指を逆側の手でつかみ腕を前に伸ばす

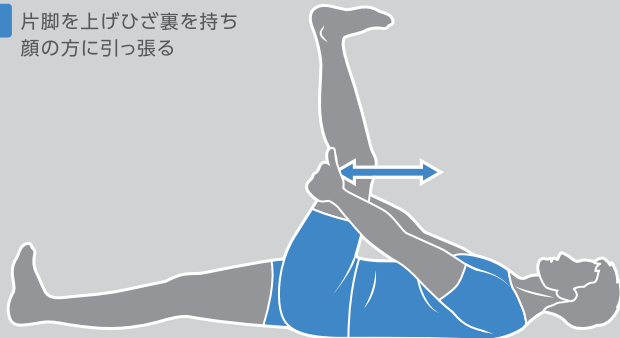


もも裏の
ストレッチ

[ももうらストレッチ]

左・右
10回

- 1 片脚を上げひざ裏を持ち顔の方に引っ張る

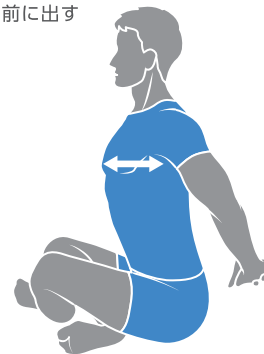


胸の
ストレッチ

[むねストレッチ]

10~
20秒

- 1 手を後ろで組み、むねを前に出す



手首の
ストレッチ

[手首伸筋]

左・右
10~
20秒

- 1 手のひらを下に向けその指を逆の手でつかみ腕を前に伸ばす



(動画リンク)



(最新情報)

今後情報などが追加された際に使用できます。