

※本資料の無断転用はご遠慮願います

一步堂ストレッチポール

～運動不足解消にご活用ください～



鍼灸治療院一步堂

ストレッチポールの乗り方



ポイント
神経や血管を圧迫してしまうので、
手の平は天井に

ゆらゆら体操



1分ずつ



ポイント
マッサージするような
イメージで

バンザイ体操



ポイント
腰を反らないで脇を伸ばす

10回

肩甲骨の体操



ポイント
肩甲骨を動かすことを意識する

両回り10回ずつ

肩甲骨の体操



10回

股関節の回旋体操



ポイント
股関節の付け根を意識

10回

股関節、ふくらはぎのストレッチ



ポイント
腰は反らないように

左右30秒ずつ

体幹～股関節の体操



ポイント
グラグラしないように

10回

体幹～下肢の協調性の体操



ポイント
上げる足よりも着いている足を意識

左右5回ずつ

体幹、お尻、ももの筋トレ



ポイント
腰を反り過ぎない
グラグラしない

10回

背中ストレッチ



30秒ずつ

