

ストレッチの原則

1. リラックスした状態で行う。
2. 反動をつけない。
3. 目的とする筋肉を意識する。
4. 呼吸を止めない。
5. 心地よいくらいに伸ばす。
6. 筋・関節が温まった状態で行う。

チャレンジ!!
ストレッチ!!
時間を見つけて
こまめに行って
下さいね!!



その他、ご質問がございましたら当会事務局までお問い合わせください。また、当会ホームページにも多くの情報を掲載しております。



OJTA

検索

<http://www.osaka-jyusei.or.jp/>

身近なストレッチ

生まれて今日まで、一度もストレッチをしたことがない人はいません。何故なら、寝起きにあくびをして、大きく伸びをすることもストレッチになるからです。ストレッチは、スポーツ・医療の現場等で目的は違えどもあらゆるシーンで活用されています。



OJTA

OJTAとは大阪府柔道整復師会を英語で表記した際の頭文字からOJTAとなっています。

Osaka Judo Therapist Association

柔道整復術は2002年に「柔道セラピー」として世界保健機関(通称WHO)で「伝統医療」として紹介されています。



公益社団法人 **大阪府柔道整復師会**

〒550-0004 大阪市西区靱本町3丁目10番3号

☎ (06) 6444-4151 (代表)

OJTA

ストレッチ まるわかり

膝まわりの
効果的なストレッチを
紹介します。



公益社団法人 **大阪府柔道整復師会**

ストレッチと簡単エクササイズ

膝のストレッチ



① 太ももの前

横になり伸ばしたい方の足首を持ち、膝頭を後ろに引きます。反対側の膝は曲げて、腰が反らないようにしましょう。

※股は開かないように気を付けてください。

② 太ももの外側

右足を左膝に掛け右に倒します。両脚が「レ」の字になるように、深く倒します。この時、左肩は上がらないようにしましょう。

★反対側も同じように伸ばしましょう。



③ 太ももの内側

床に座り、足裏を合わせ、手を膝に置き、下に押ししていきます。背中は曲げないで骨盤を立てましょう。

※絶対に強く押さないようにしてください。

④ ふくらはぎ

椅子に浅く座り、脚を伸ばし、かかとを床に付けます。背中を伸ばし、あごを突き出し上体を前に倒します。

※背中を曲げると効果が半減します。



ストレッチは、力を入れて急に伸ばすと逆効果です。呼吸を止めないでゆっくり10~20秒間伸ばしましょう。痛みを感じたらそれ以上伸ばさないようにします。

膝のエクササイズ

柔らかいボール(またはクッション)を用意しましょう。



①

脚にボールを挟み、ボールを強く押して太ももの内側の筋肉に力を入れておさえます。(10回3セットが目安です)



②

ボールを挟みゆっくり足踏みをします。(10回3セットが目安です)



③

ボールを挟み膝を交互にゆっくり伸ばします(10回3セットが目安です)

呼吸を止めないでね!



④

ボールを挟み脚を伸ばし、背中を丸め、おへそを見て10数えましょう。(10回3セットが目安です)



大阪府柔道整復師会
キャラクター 整子