

背伸ばしベンチ使用法

背筋伸ばし



ベンチに深く座る

※腰痛のある方は無理をしない。



大きな呼吸をしながらゆっくりと上体を後ろへ傾ける。

※戻る時はゆっくり戻る。
※10秒～20秒間を目安に。
※呼吸は止めない。

下半身強化(太ももの前)



ベンチに浅く座る。

※膝が痛い方は無理をしない。



太ももをベンチから離さないようにしながら足が上がる所まで上げ、そこで10秒を目安にキープ。

※呼吸は止めない。

下半身ストレッチ(太ももの後ろ)



片足を前にだしてベンチに浅く座る。

※膝、腰が痛い方は無理をしない。



ゆっくり息を吐きながら上体を前に倒し10秒～20秒を目安にキープ
※勢いをつけず、ゆっくりと行う。
※伸ばしている足は曲がっていてもOK。

肩入れストレッチ



背筋伸ばしの台(上部)に両手を置き、ゆっくりと上体を下に下げ10秒～20秒を目安にキープ

※呼吸は大きな呼吸を繰り返す行う。
※肩が痛い方は無理をしない。

胸伸ばし



背筋伸ばしの台(上部)に片手を置き、ゆっくりと胸を開きながら上体を下に下げ10秒～20秒を目安にキープ。

※呼吸は大きな呼吸を繰り返す行う。
※肩が痛い方は無理をしない。

体側伸ばし



背筋伸ばし台に体を預けるようにしながら横向きで座る。片方の手を遠くに伸ばしながら10秒～20秒キープ

※呼吸は大きな呼吸を繰り返すし行う。
※肩の痛い方は無理をしない。