

全身のびのびうんどう

【うんどう方法】



鉄棒の真下に立ち、鎖付きの鉄棒をしっかりつかむ。

頭で全身を伸ばすことを意識する。

腰を引くように、お尻を後ろに突き出す。

腰を柱に近づけるような気持ちで、

体全体を横に向かって回す。

そのままの状態でおへそを前に突き出すようにして回る。

かかとを軽く上げ、体を伸ばす。

反対側の横にも回り、元の位置に戻る。

反対回しを同様に行なう。

以上で1セット(3~5セット行なう。)

終わったら手を離し、ゆっくりと腕を下ろす。肩を耳に付ける位の気持ちで、首の付け根を縮める。

もう縮まらないと思う場所まで縮めたらいっぺんに息を吐いて脱力する。

2~3回ゆっくり行なう。

(黄色の矢印は身体の方角・黄色の太線は効果のある部分)を示しています。

作用と効果

上肢・体幹部の筋肉の伸展(ストレッチ)

- ・上半身の筋肉の緊張を緩め、全身をリラックスさせます。

肩関節可動域の拡大(ストレッチ)

- ・肩こりを和らげ、腕を動かしやすくします。

全身の疲労を回復します。
肩こりや腰痛を予防・改善します。



こんな人は、特にこのうんどうを行ないましょう

- ・身体(特に上半身)の疲れがなかなか抜けない。
- ・肩こり・腰痛がある。
- ・身体がかたい。