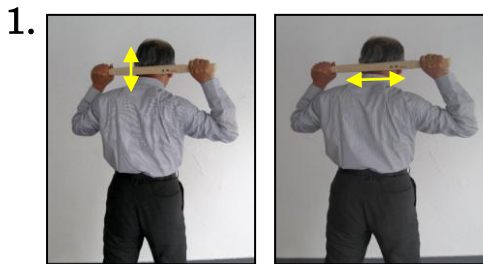


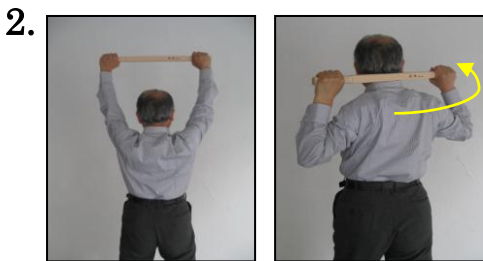
私はこんなストレッチで肩コリ、腰痛を改善しました！！ ～朝夕5分間の健棒ストレッチ～

- ◆ 各ポーズのところで10秒静止し、呼吸を整え次のポーズに移行する。
- ◆ ゆっくりと行うことが基本です。
- ◆ 身体をねじった所で目線は健棒の先を見ると、目の体操になります。
- ◆ 1～6を1セットとし、3～5セット行います。



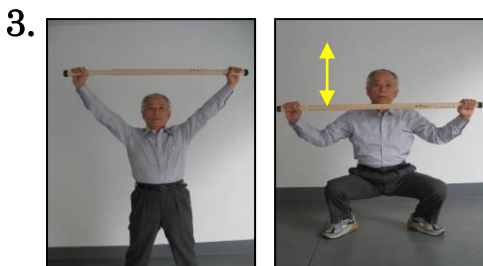
- ① 首の後ろの筋を上下にさすり、血管を刺激する。
- ② 力を抜いて軽く左右の筋をさする。
- ③ 頭への血行をよくするため。

S型使用



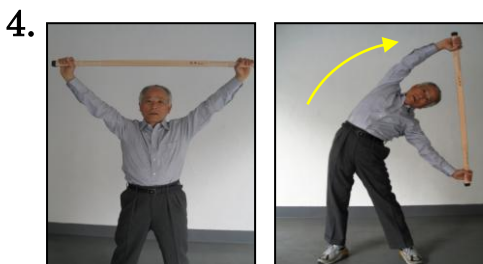
- ① 両手を高くあげ10秒静止する。
- ② 健棒を首の後ろに下ろし、肩に担いだ姿勢で左右にねじる。
- ③ 左右にねじったところでも、各10秒静止する。

S型使用



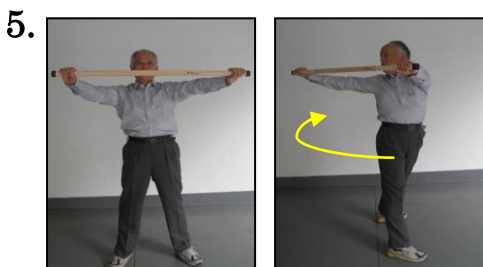
- ① スクワット。両手を高く上げて10秒静止する。
- ② 腕を肩の位置まで下ろしながら、腰を落とす。
- ③ 立ち上がりながら、両手を高く上げて元の姿勢に戻る。持つ手の幅を変えてやってみよう。

L型使用



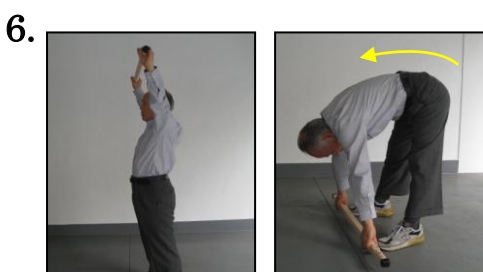
- ① 両手を高く上げて10秒静止する。
- ② 横に曲げ、左右の脇腹ストレッチ。10秒静止する。

L型使用



- ① 両手を水平に上げて左右にねじる。
- ② 目線は健棒の先端を見ること。目の体操にもなります。
- ③ ねじった所で10秒静止し元に戻る。

L型使用



- ① 両手を高く上げ10秒静止した後、前に倒す。膝を曲げないこと。
- ② 床に届かない時は、そこで息をゆっくり吐きながら更に前に倒す。
- ③ 床に手が届いたら10秒静止し、元に戻る。

L型使用