

秋と言えば、スポーツの秋
ストレッチ方法を紹介します

肩と足のストレッチ



前に伸ばした腕を、
反対の腕で体のほうに引
き寄せます

足を前後に開き、胸を
張って腰を前に出します
後ろ足のかかとを床に押
しつけます

1ポーズ、**10秒**×2セットを目安に行いましょう
反動をつけずに、ゆっくり伸ばしましょう
呼吸は止めないようにしましょう
筋肉が**伸びるのを感じ**ながら行いましょう
痛みがある場合は、**無理をしない**ようにしましょう



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター

〒861-1306 熊本県菊池市大琳寺75番地3 TEL:0968-25-2191(代表) FAX:0968-24-5762(代表)