

■ いつでも気軽に健康づくり ~ストレッチ~

監修・出演: ㈱オーエンス本社スポーツ事業部 河辺

「ストレッチの方法」をご紹介します。自宅でも、職場でも、簡単に取り組みます。

すべての運動の基本 ストレッチを紹介!

☆反動をつけずにゆっくり10~20秒くらい伸ばします。
☆息を止めずに自然に呼吸しましょう。
☆伸ばしている部位を意識し、痛みを感じない程度に伸ばしましょう。

①背中



ボールを抱えるように胸の前で手を組み、軽くあごを引き背中を丸める。

②胸



後ろで組んだ手を少しずつ上げて、胸を張るようにする。腰を反らないように注意。

③首(左右・後ろ)



肩の力を抜いて、無理な力を加えずにゆっくりと行う。

④肩(左右)



片腕を反対の腕で下から抱え、胸に引き寄せる。

⑤体側(左右)



両足を開いて立ち、片手を腰に置き反対の手をゆっくり斜め遠くに伸ばす。

⑥ふくらはぎ(左右)



後ろ足のつま先は正面に向け、かかととは床から離れないようにする。

⑦アキレス腱(左右)



上体は起こしたまま、両足のかかとを床から離さないように、軽く両膝を曲げる。

⑧腿の裏側(左右)



脚を前後に開き、両手を腿に置き、お尻を後ろに引きながら、上体を前方に倒すようにする。

⑨腿の表側(左右)



片足の膝を曲げ、片手でその足の甲を持ち、かかとをお尻に近づけるようにする。

⑩全身



両手を頭の上で組み、ゆっくりと上に引き上げ、ゆっくり元に戻す。

■ トレーニング室で健康力 UP! ご予約は不要です。210円/2h(市民・一般の場合)

「ひとりでも利用できる体育館」がトレーニング室。エアロバイクやランニングマシンも充実しています。

ビギナー、女性から熟練者まで、ご利用いただけます。メタボ対策にも効果絶大。会社帰り、学校帰りにぜひご利用ください。夜9時まで(日曜・祝日は5時)



プリペイド方式の個人利用カードが便利

個人利用カードは、2時間料金10回分で11回利用できます!!
1時間利用延長する場合は、1時間分を別途現金でお願いします。
有効期間: 2014年・平成26年3月31日
☆カードの利用は、記名者ご本人に限らせていただきます。
☆再発行はいたしません。大切に保管してください。
詳しくは、事務室までお問い合わせください。



■ 節電にご理解とご協力を

電力供給への対応、地球温暖化防止のために、今年も「節電」を徹底してまいります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

開館日が増えました!!
休館日は、第4月曜日(祝・祝日の場合は翌日)と年末年始です。

製作・発行 佐倉市民体育館 指定管理者
株式会社オーエンス