

## 横隔膜のストレッチ

確認 首の可動域 体幹Check



- 1 できるだけ限界まで吸って お腹に呼吸を入れる
  - 2 1の状態をkeepして 背中を丸めて前に。背中をそらして後ろ 前後に倒す
  - 3 息が苦しくなったら元のポジションに戻り 呼吸を整える
  - 4 1に戻り 限界まで吸って左右に体を倒しストレッチ
  - 5 苦しくなるまで行ったら呼吸で整える
- 
- 6 できるだけ限界まで吐き切る 肋骨が締まるのを感じて
  - 7 前後、 左右 のストレッチを行う

## 横隔膜のストレッチ2



確認 仰向けに寝て背中肋骨と床の空間を確認

- 1、背骨から右半分（肋骨の部分）にタオルを入れる（背骨の上に乗らないように）
- 2 膝立ちになり タオルを入れた方の足をあげ、大きな円をゆっくり描く 5-10回
- 3 両手を組んだ状態でまっすぐ天井に腕を伸ばす（肩甲骨を床から離す）
- 4 組んだ両腕を左右にゆっくり倒す 5-10回



同じ動作を タオルの代わりにヨガボールに乗って行う  
背骨から左右半分に体を乗せる 膝立ちで行う

