

❖暑い時期になると、どうしても空調の効いた室内に居て、体をあまり動かさなくなる人も多いと思います。同じ姿勢でずっといたり動かないことで、肩こりや猫背、下半身の血流が悪くなり冷えやむくみの原因になることもあります。ちょっとした時にちょっとしたスペースでストレッチすることで縮こまった筋肉が伸びて動きやすくなります。ストレッチを習慣化し、いつでも動きやすい体でいましょう。

【1】肩の前・胸の筋肉のストレッチ

(猫背・肩こりの改善にも効果的)

- ・壁に肩の高さ(もしくは少し肩より上の高さ)で肘を当て、反対側の足を1歩前に踏み出す
- ・肩甲骨を後ろへ寄せるようにし、体を前方向に出す

<伸びを感じるポジションで呼吸しながら30秒>



【2】わきの下から背中中の筋肉のストレッチ

(猫背・肩こりの改善にも効果的)

- ・壁に手を引っかける
- ・同側の足を遠くに伸ばすように斜め後方へ引く
- ・伸ばしている体側をさらに外方向へ伸ばすよう、体を外側へ傾ける

<伸びを感じるポジションで呼吸しながら30秒>



【3】股関節の前側の筋肉のストレッチ

(下半身の冷え・むくみにも効果的)

- ・足を前後に開き、後ろに引いている側の足の股関節の前側が伸びる姿勢をとる
- ・後ろに引いている足側の腕を天に向かって真っすぐ伸ばす(わき腹を持ち上げるように)

<伸びを感じるポジションで呼吸しながら30秒>



【4】ふくらはぎの筋肉のストレッチ

(下半身の冷え・むくみにも効果的)

- ・壁につま先を立てて当てる
- ・体重を前(壁に当てている側)にかける

<伸びを感じるポジションで呼吸しながら30秒>



«!!»痛みやケガがある場合はムリのない範囲で行ってください。