

※今回は、床で座った姿勢のまま出来るストレッチのご紹介です。

動くべき関節(肩まわり、股関節まわりなど)をよく動かして、動きやすいカラダを手に入れましょう！

【1】アクティブストレッチ・胸椎(背骨の上の方)動かし

〔目的：肩甲骨・肩関節をよく動かし、胸椎を伸ばす〕

- ①横向きに寝て、片ひざは曲げ、両手は前に伸ばす
- ②肩甲骨をよせながら片手を動かし胸を開いて、自力で大きく広げるように動かす
開いたポジションで上側の手はさらに天井に向かって伸ばす

(手を開いたポジションで3カウント・左右各3回)



【2】アクティブストレッチ・背面伸ばし

〔目的：おしり・わきの下から背中中の筋肉をよく伸ばす〕

- ①片足を曲げて、おしりのあたりに伸びる感じのある体勢をとる
- ②曲げた足と逆の手を前斜め前に向かって力を入れて遠くに伸ばし
伸ばし、背中中の筋肉を伸ばす

(手を伸ばしたポジションで3カウント・左右各3回)



【3】アクティブストレッチ・股関節伸ばし

〔目的：太もも付け根あたりをよく伸ばす〕

- ①足を前後に開き、前側の足に体重をのせお尻に力を入れるようにして太ももの付け根を伸ばす
- ②伸びる感じがしたところで同じ側の手を天井に向かって高く伸ばす
- ③前に出している足の側に向かって、体を横に倒す

(②、③のポジションで3カウント・左右各3回)

