

ストレッチをしよう

ストレッチのメリット

- ・健康増進
- ・体質改善
- ・運動前のケガ予防

継続的なストレッチは疲労の蓄積を防ぎ、回復力 up にもつながります。

さらにストレッチは、心のリラックスにつながる「副交感神経」を刺激する効果があることも明らかになっています。

運動不足によって筋肉が衰え、可動域が狭まり、体が硬くなってしまいがち。

柔軟性・伸縮性の低い筋肉は常に緊張して負荷がかかっている状態にあり

「疲労がたまりやすい」「ケガをしやすくなる」「姿勢が悪くなる」

といったデメリットの他血流悪化による内蔵機能の低下や冷え性などにもつながります。

① 骨盤ストレッチ

- 1 両膝をたてて仰向けになります
- 2 左脚を右の膝の上に乗せ、くるぶしが膝に当たるようにし内ももにスペースを作ります
- 3 右足の裏を床から離し、吐く息で右の太ももを両手で抱えて右膝を胸の方へグッと引き寄せます
- 4 ゆっくり呼吸しながらこの状態をキープしましょう
反対側も同様に行います



② 肩甲骨ほぐし

- 1 椅子などに座った状態で両手を組みます
- 2 吸う息で、手のひらを天井に向けて腕を伸ばしていきます
- 3 吐く息で、体を右側に倒し、体の左側を伸ばしていきます
- 4 吸う息で2の状態に戻り、吐く息で反対側も同様に行います

