

大阪市阿倍野区のパーソナルトレーニング【どこでもフィット】から若返りフィットネス情報をお届けします！



スマイル通信

2017年10月号
vol.94



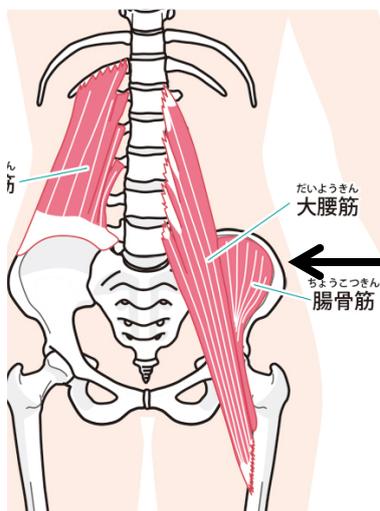
忙しい方のための 疲労回復、姿勢矯正！3つのストレッチ



仕事や外出で疲れた体を短時間でリフレッシュさせたい。そんなときに役立つ3つのストレッチを紹介します。

このストレッチをマスターすれば、短時間で疲労回復できるだけでなく、腰痛の予防、姿勢の改善、肩こり解消もできる嬉しい効果もあります。

なぜ短時間でそこまで効果が期待できるのか？それは、2つ以上のストレッチ体操を組み合わせることで、効果を倍以上にすることができるからです。しかし、これには手順が必要です。



ストレッチでは、仕事や外出で疲れやすい、腰、太もも、ふくらはぎ、肩周りの筋肉をほぐしていきます。特に太ももの付け根の筋肉である、**腸腰筋**（ちょうようきん）を伸ばすことは大切です。なぜならば、座り姿勢が長く続くと硬くなる筋肉で、姿勢が悪くなる原因を作っているからです。

では、これから忙しい方にオススメの3つのストレッチを紹介します。

動画レッスンが見られます↓



腸腰筋、猫背解消ストレッチ



- 1) 足を前後に開きます
- 2) 両手を太ももにあてて、背筋を伸ばします
- 3) お尻（骨盤）をゆっくりと前方に移動します
- 4) 両手を頭の後ろに添えて、肘を開きます
- 5) 胸の筋肉が伸び、太ももの付け根がさらに伸びます
- 6) 自然呼吸で20秒間静止します
- 7) 足を前後入れ替えて、1)～6)を行います

裏面へどうぞ



ウエスト、太ももストレッチ



- 1) 右足を横に伸ばし、左足を曲げます。
- 2) 伸ばした右足に「長めのタオル」をかけ、右手でタオルを持ちます
- 3) 右足のつま先を天井に向け、タオルを少しだけ引きます（太もも～ふくらはぎ）
- 4) 左手の肘を曲げて、右足の方向に体を倒します（ウエストが伸びます）
- 5) 自然呼吸で20秒間静止します
- 6) 元に戻り、反対側も同様に行います。

動画レッスンが見られます →



肩こり、腰痛ストレッチ



- 1) 仰向けに寝て、右足を上げます（膝を90度に曲げます）
- 2) 左手で右足の膝の外側を持ちます
- 3) ゆっくりと腰をひねりながら、左の床に膝を近づけます
- 4) 自然呼吸で20秒間静止します
- 5) 右手の肘を曲げて、右手を上下にゆっくりとスライド運動を10回繰り返します。
- 6) 元に戻り、反対側も同様に行います。

動画レッスンが見られます →



<発行者>

パーソナルトレーニング・どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

どこでもフィット で Web 検索!



Amazonで
「小林素明」の
エクササイズ DVD
絶賛発売中!