



月刊スマイル通信

【発行】小林素明 パーソナルジムどこでもフィット／大阪市阿倍野区西田辺町

特集記事

40代から始める！疲労回復ストレッチのススメ



「最近、体の疲れが取れない・・・、歳のせいかなあ？ 睡眠も取っているのに・・・」と、感じたことはありませんか？ 僕は今、47歳ですが、20代の頃に比べると疲労を感じる事が多くなりました。疲労は筋肉が硬くなるなど体力が弱っている信号です。そのまま放置しておくと、慢性的な腰痛、膝痛に発展します。そうならないためにも、素早く疲労を回復して、元気な体に戻りたいですね。ここで、歳を重ねても疲労の回復を早めるための効率的な疲労回復ストレッチ法を紹介します。



大人の疲労回復法とは？

大人ための疲労回復には、体の疲労だけでなく、心のストレス解消することが必要です。では、心と体を回復させるためにはどうすれば良いのか？ ここでお勧めしたいのが、手軽に心の疲労回復を促す、**呼吸法を取り入れながら、疲れた筋肉の疲労回復**をさせるストレッチです。

なぜ、呼吸を意識しなければならないのか？ それは、体にストレスがかかった状態では、交感神経（体

を興奮させる神経）が優位になり、呼吸が浅くなっています。（呼吸のリズムが早い） その呼吸が浅いまままで、疲労回復ストレッチを行っても、反対にストレスが増し逆効果だからです。

足の疲労を素早く除去！プラス呼吸法でリラクゼーション効果



まずはリラックスのための準備として呼吸法、そして足の疲れを素早く解消するエレベーション法を行います。寝ているだけでも効果抜群です。

●運動方法

- 1) 床に仰向けになります。
- 2) ベッドやソファなどの高さのある場所に両足をおきます
- 3) あげた足の角度が30～45度を目安にします
- 4) 両手を横に広げ、深呼吸を1～2分間行います。
- 5) 息は細く長く吐くことで、リラックス効果を発揮します。

★ QRコードにて無料で運動動画をご覧くださいませー



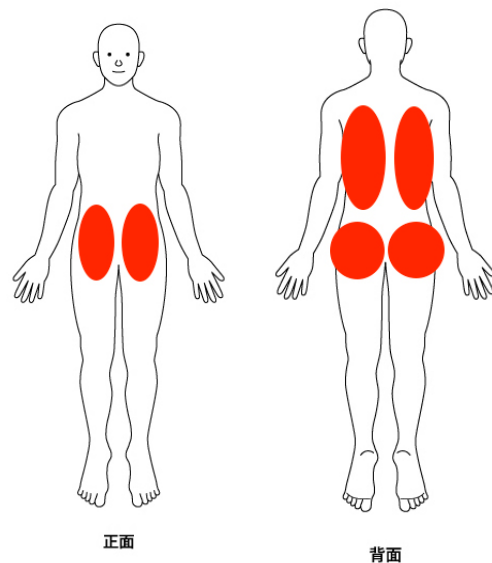
股関節、腰、背中、肩の疲れを解消 3ステップのストレッチ



この疲労回復ストレッチは、肩周り、腰回り、太ももと広範囲の筋肉を伸ばすことができる効果的なストレッチ方法です。

このストレッチは3つのステップの順番で行います。
膝や腰に痛みを感じる場合には中止します。

伸びる筋肉



●運動方法

ステップ1

- 1) 両手を床につきます
- 2) 「右足」は横に曲げて、「左足」は後方へ伸ばします。※曲げた膝に痛みがないことを確認してください
- 3) ゆっくりと背筋を伸ばします。(腰の痛みに注意してください)
- 4) 前足(右足)はお尻や太もも、後ろ足(左足)は太ももの付け根が伸びます
- 5) 自然呼吸で15~20秒間静止します。

ステップ2

- 6) ゆっくりと両ひじを床につけます。(お尻、太ももの筋肉が伸びます)
- 7) 自然呼吸で15~20秒間静止します。

ステップ3

- 8) 「左手」を右斜め前方に伸ばし、背中中の筋肉をストレッチします。
- 9) 自然呼吸で15~20秒間静止します。
- 10) 反対側も 1)~9)を行います。

★ QRコードにて無料で運動動画を
ご覧いただけます→



40歳からのパーソナルジム
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

スマホ、PCで

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!