

■床に座って前屈

腰から足の裏にかけての筋肉をゆっくり伸ばす。

- ①床に座ってひざを伸ばし、背筋を伸ばした状態で鼻から息を吸う。
- ②口から息を吐きながら、ゆっくりと上半身を前に倒していく。つま先を持ち、腰からお尻、足の裏側全体を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



■うつ伏せ上体反らし

腹部の中心部にある筋肉をゆっくり伸ばす。

- ①うつ伏せになり、両手を胸の横について鼻から息を吸う。
- ②口から息を吐きながら、手で床を押して上半身をゆっくり起こし、お腹の中心部を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



■椅子に座って背中丸め

肩甲骨と肩甲骨の間の筋肉をゆっくり伸ばす。

- ①椅子に座り、胸の前で両手を組む。大きなボールを抱えるイメージで腕を前に伸ばし、鼻から息を吸う。
- ②口から息を吐きながら、背中を丸めて腕をさらに前へ伸ばし、両腕の中に頭を入れるようにして肩甲骨と肩甲骨の間を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



からだ整えエクササイズ

監修 ●フリーインストラクター
今井 真紀



血管を若返らせる エクササイズ

血管が老化すると、しなやかさが失われて動脈硬化が進行します。息を吐きながらゆっくり筋肉を伸ばすと、自律神経の副交感神経が優位になり、血管が拡張して柔らかくなります。こまめにストレッチをして、血管を若返らせましょう。

POINT

- 伸ばす筋肉を意識する。
- イタ気持ちいい程度に伸ばす。
- 息を吐きながら筋肉を伸ばす。