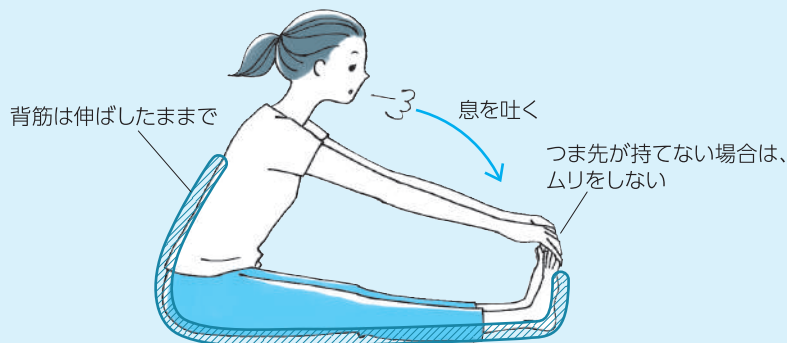


■床に座って前屈

腰から足の裏にかけての筋肉をゆっくり伸ばす。

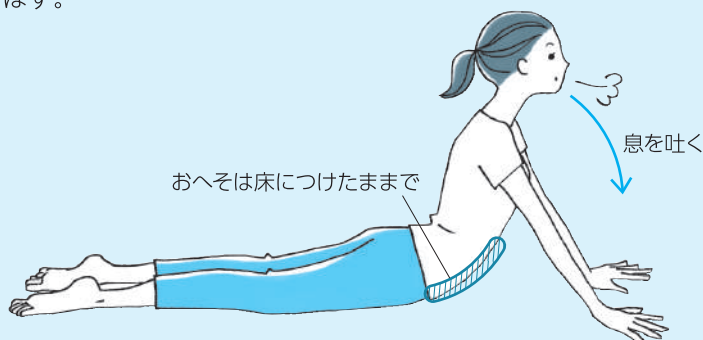
- ①床に座ってひざを伸ばし、背筋を伸ばした状態で鼻から息を吸う。
- ②口から息を吐きながら、ゆっくりと上半身を前に倒していく。つま先を持ち、腰からお尻、足の裏側全体を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



■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。

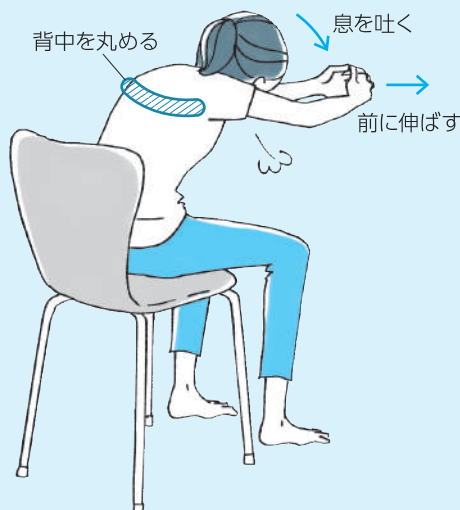
- ①うつ伏せになり、両手を胸の横について鼻から息を吸う。
- ②口から息を吐きながら、手で床を押して上半身をゆっくり起こし、お腹の中心部を伸ばす。途中で息つぎをしながら、合計30秒伸ばす。



■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の筋肉を伸ばす。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。