

ちょこっと ストレッチ



今回のちょこっとは、秋の夜長に一日の疲れをリセットするストレッチをご紹介します。肩まわりやお腹、お尻などを無理なく伸ばすことで、日中にこわばった身体をほぐし、リラックスできます。ぜひ行ってみてください。

肩まわりのストレッチ



- 1.はじめに、手を肩幅、脚は腰幅に開いて、つま先を立てて四つん這いの姿勢になります。
- 2.両手を前に伸ばしながら、ゆっくりと胸を床に近づけます。

POINT

おしりを高く保ち、上腕を床に近づけると、肩まわりがより伸びます

お腹のストレッチ



- 1.はじめに、うつぶせになり、脚を軽く開いてつま先を床につけ、肘を曲げて上体を支えます。
- 2.肘を伸ばして上体を起こし、脊柱を反らしながら、頭も後ろへ倒します。

POINT

腰を反りすぎず、胸をゆっくり起こすとお腹の前側が伸びます

おしりのストレッチ



- 1.はじめに、仰向けになり、片脚の膝を曲げて、もう一方の脚のくるぶしを膝の上にのせます。
- 2.両手で抱えた脚を胸に引き寄せます。反対側も同様に行います。

POINT

腰を床につけたまま、脚を胸にゆっくり引き寄せると、お尻がより伸びます

無理のない範囲でゆっくり伸ばし、呼吸を止めずに20秒キープしましょう

