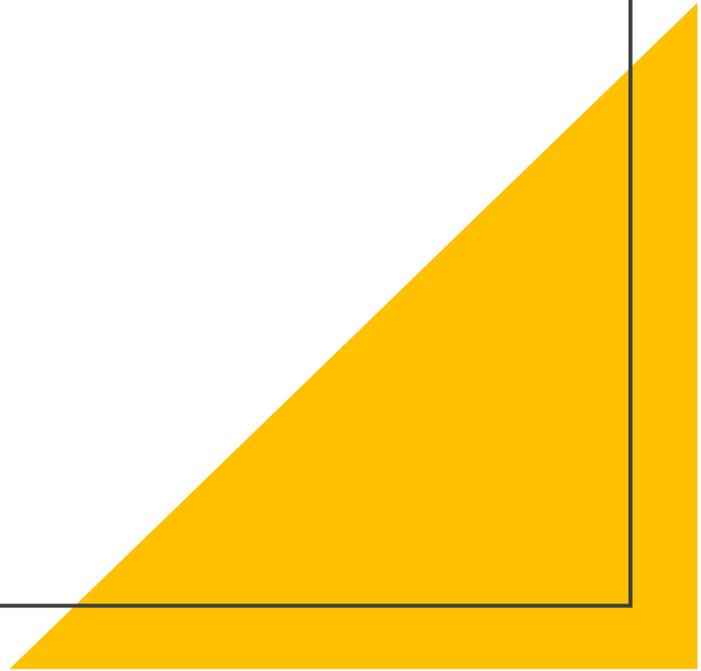


まずはストレッチから！

【これで太りにくい身体を作ろう】

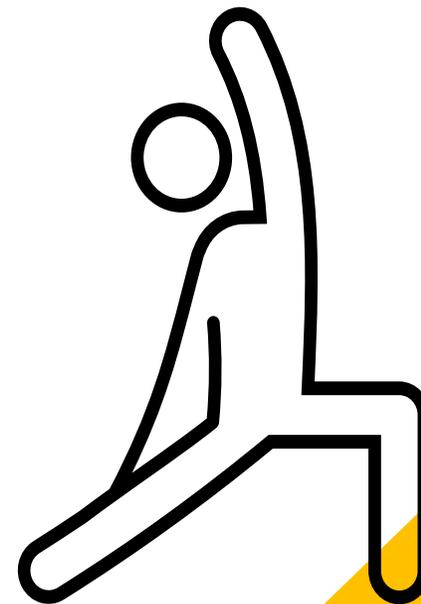


いきなり食事改善や運動、筋トレはハードル高いですよ。
そこで、誰でも簡単にできて、かつ全身運動にも繋がる
ストレッチ。

ストレッチで何も変わりませんか？と思ったあなた。
ばかにしてはいけませんよ！

運動に抵抗がある人にとっては、
一つ一つ正しく行えば
これだけでもそれなりの運動になります。

是非試してみてくださいね！



ストレッチを行う上で、重要なことがあります。
それは『呼吸』です。

ストレッチ中は呼吸を止めないことが重要です。
良く深呼吸をしましょう！と言いますよね。
あれって、実は意味があるのです！

息を吐くという行為は、副交感神経を優位にし、身体をリラックスさせる効果があります。

その為、息を正しく吐ききれないと、ストレッチやトレーニングをしている最中に余計な力が入ってしまい、しっかりと効かせることができませんので、注意しましょう！

次ページから、ちょっと紹介していきますね！

①背中をクルーと丸めましょう

床に座り、片足を上げ反対側の手で甲から足裏を掴む。

息を吐きながら、ゆっくり背中を丸めて30秒キープしましょう。

【Point】

背骨を動かすストレッチです。

背骨を本来の正しいカーブに調整し、背中全体にかけて伸ばしていきましょう。

お腹に力を入れず、リラックスして息を吐き切る。息を吐くと

肋骨が自然としぼんでいくので、背骨を丸めやすくなる。

②胸をぐう〜と反らす

手を後ろに組み、視線を前に向けてまっすぐ立つ。

胸をななめに上げ、手を斜め下に引き30秒キープしましょう。

【Point】

こちらも背骨を動かすストレッチです。

胸や肩の前側、腕が伸びるの感覚をつかみましょう。

肩甲骨同士をくっつけるのではなく、あくまでも肩甲骨の下の部分を

グッと合わせるイメージで腕を引くと肩が上がらず、リラックスできます。

③背中をクルッとひねる

椅子に座って足を広げ、両手を膝にのせて骨盤から上半身を少し前に倒します。
肩を内側に入れて背骨をまっすぐひねり、30秒キープしましょう。

【Point】

背骨の柔軟性を改善し、体をひねりやすくします。
肩甲骨や背中周辺が伸びることで、日常動作がキレイになり、見た目も美しくなります。
骨盤から頭のとっぺんまで、まっすぐキープしたまま、骨盤から体を前に倒す。
お尻の穴から頭のとっぺんまで、1本の軸が通っていることをイメージしてみましょう。
その軸を中心から動かさずに、回転するイメージで行えがOKです。

④お尻をグーと伸ばしましょう

床に両手を付けて、片方の脚はくの字に曲げてスネを床につける。
もう片方は後ろに伸ばし、爪先立てしっかり床を踏みましょう。
曲げてる方の膝が体の内側に入るよう、お尻を斜め後ろに引いて、30秒キープしましょう。

【Point】

股関節の動きをよくすることと、お尻を意識するストレッチです。
お尻の下側や外側が伸びる感覚を掴んでいきましょう。
両手で床をぐっとななめに押すとお尻を引きやすくなり、お尻は常に浮かした状態で行う。

いかがでしたでしょうか？

4種目だけの紹介でしたが、どれももしっかり行うことで身体だけでなく、脳へのリラックス効果もあります。すきま時間や仕事の合間にでもできる種目もあるのでやってみて下さい。

ストレッチは体のバランスや自律神経を整え改善してくれるので、こまめに行う習慣をつけて下さいね。

次回は、このストレッチと組み合わせることでさらに効果が増す、ゆる筋トレを紹介したいと思います。