

「冷え」に効くストレッチ

冷えは運動不足・筋力低下などで、血行が悪くなることで起こります。また、ストレスや自律神経の乱れなどで、体温調節機能がうまく働かなくなっても起こります。冷え性の人々の体は、血液が流れる力が弱くなっている状態。お腹・腰・太ももなどの大きな筋肉を刺激して基礎代謝を高め、血行を良くしましょう。

ひざ上げ腹筋

一度に行う目安 10秒×3セット

Step 1



両足をそろえる

1 両足をそろえて座る

いすに両足をそろえて浅く座り、背中をやや丸めて、お腹に力を入れてへこませます。両手はいすの横をつかみます。



Step 2



ゆっくりひざを胸に引き寄せる

腰を反らさないように注意

2 両足を上げる

上体を後ろに倒し、ひざを曲げて両足をゆっくりと上げて胸に引き寄せ、10秒維持します。

その場足の巻き上げ歩き

一度に行う目安 60秒(60回)×2セット

Step 1



背筋を伸ばし、状態をやや前傾させる

かかとをお尻に当てるように

Step 2



太ももの前を伸ばすように意識する

大きく巻き上げる

1 足を交互に後ろに巻き上げる

足を肩幅に開き、背筋を伸ばして、お腹をへこませます。上体をやや前傾させた姿勢で、かかとをお尻に当てるように、1秒に1回のテンポで左右交互に素早く足を巻き上げます。

2 左右に重心をかける

余裕があれば肩幅より広く足を開き、右足を曲げるときは左足に、左足を曲げるときは右足に重心をかけて大きく動きます。

ストレッチのポイント!

自然に姿勢を矯正できる

- 姿勢が悪いと腰痛、肩こり、ひざ痛等の原因となります。ストレッチの基本姿勢は反り腰や猫背に注意して、背筋を真っすぐ伸ばし、顎を引き、お腹を軽くへこませ、肩の力を抜き、腕を自然にぶら下げます。
- この基本姿勢を保てば自然と姿勢が矯正されます。