

顔を上げて

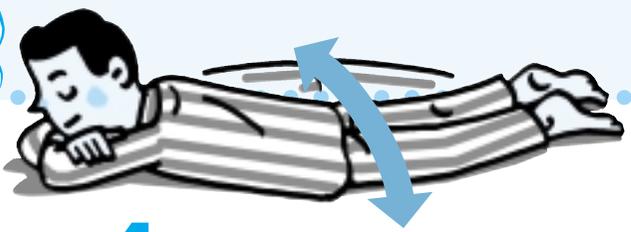


腕は伸ばさずに

ポイント 3

うつぶせでおなか伸ばし
顔を正面に向けてうつぶせに寝た状態からひじをつけて体を起こし、腰を反らせまず腕を伸ばして反ると腰を痛めるので注意! 20~30秒キープで、2回。

リラックスしながら



うつぶせでおしり揺らし

うつぶせになって、両手をあごの下に置きます。おしりを軽くゆらゆらと左右に揺らしましょう。おしりが浮くほど頑張らなくても結構です。腰や背中がほぐれます。1分くらいを目安に。

ポイント 4

足は軽く床についたまま



ポイント 5

あおむけで両ひざ倒し
あおむけに寝て両ひざを立てます。そこからゆっくりと両ひざを左に倒していき、20~30秒くらいキープしましょう。左右2回ずつ。



両手はひざの裏に

ひざとももの裏伸ばし

あおむけに寝てひざを立てた姿勢から、片足だけ天井に向かって上げます。両手をひざの裏に当てて、顔の方に引き寄せるようにし、20~30秒キープします。左右2回ずつ。

片足は床に下ろしたまま



ポイント 6

床に横たわり片手片足背伸び

左手を上げ、左手と右手で上下に背伸びをします。5~10秒くらい伸ばしたら、次に、右手を上げ、右手と左足で背伸びをします。左右2~3回ずつ。



ポイント 7

床から浮かさずに



ポイント 2

肩を伸ばして



おしりを下ろして正座

正座で肩伸ばし

ひざ立ちになって両手をつき、四つん這いの姿勢から少しずつおしりを下ろして正座にしていきながら、肩を伸ばします。ひじをしっかり伸ばし、息を吐きながら30秒くらいキープしましょう。2回。



ポイント 1

背中を壁につけて

おへそを前に出すように

壁に背中をつけて開脚
硬いのが悩みの種なのが股関節。壁に背中をつけ、ひざを伸ばして左右に広がるだけ脚を広げます。両手を横について、胸を張り、おへそを前に出すようにすると、ももの内側がよく伸びるのがわかります。30秒キープを2回。

くらしの3分間エクササイズ

黒田 恵美子
健康運動指導士
ジャスミンケア・フィットネス代表

おふる上がりのストレッチは睡眠の準備運動としても効果的

体が温まり、筋肉や関節が柔らかくなるおふる上がりは、体をほぐすストレッチをするのに最適の時間です。質のよい睡眠をとることもつながるので、よく眠れないと感じている方は、ぜひ行ってみてください。

おふる上がりにストレッチを

— 日の終わりに湯船にゆっくりつかると、ほっとため息が出て、気持ちも筋肉もほぐれ、その日の疲れがとれるような気がしますね。そんなおふる上がりは、ストレッチに最適。おふるから出たあとは体が温まっているので、体が硬い方でも筋肉や関節が柔らかくなります。ストレッチがしやすくなります。

ストレッチは、深く質のよい睡眠を得るためにもお勧め。寝付きが悪い方や睡眠が浅いと感じている方は、寝るための準備運動と思って、ゆっくり息を吐きながら行ってみましょう。

ストレッチをするときは、柔らかすぎる布団やマットレスの上では正しい姿勢がとれないので、畳やカーペットの上にバスタオルや座布団を置くなどして行ってください。