

ステイホーム de ストレッチ

自宅での時間が長くなるとどうしても身体がなまいます
どなたでも出来る超簡単なストレッチでの～びのびしましょう！

～ 骨盤周りを緩める～

【腰の緊張をとる】

仰向けに寝て両手で両膝を抱え込み丸くなり
そのまま左右にころころと転がります

それぞれの方向へ転がり切る前に
反対方向へと転がります
上手にリズムカルに転がってください

背骨の左右の腰部筋が
転がることで交互に弛緩と緊張を繰り返して
ストレッチ効果があります



【股関節を緩める】

仰向けに寝て両脚を肩幅くらいに広めに開き
両膝を曲げて立てます
そのままの姿勢で両膝を左右に倒します

両膝を左右に倒すときは
背中が床についたまま左右に捻じらないように
股関節の左右への捻じりを意識します

膝の倒し始めは股関節の動きにくさや
軽い痛だるさを感じますが
繰り返すうちに股関節の動かしやすさを感じられます



ご自宅の寝ころべる場所や寝る前にお布団の上で
この2つで身体のがまり解消！
腰痛緩和にも効果的です！



Lächeln
Boxing & Fitness