

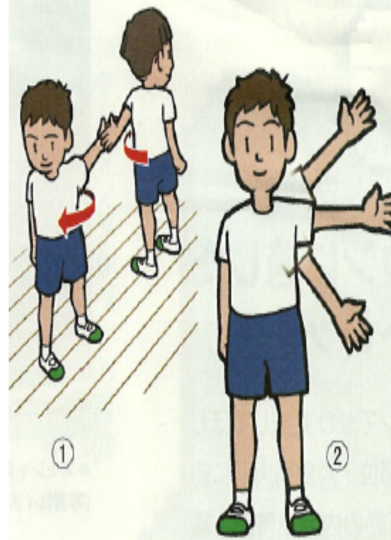
広背筋 (※)

片手をまっすぐ上に伸ばして両足を肩幅に固定。腰から上体だけを、挙げた手の逆側に真横に傾けていく。曲げる側の手は腰骨に当て、その動きを制限し、固定する



大胸筋 (※)

向かいあって手を広げ、手のひらを合わせる。両足を固定して腰から上をひねり、胸の筋肉を伸ばす。手の角度は水平だけでなく、斜め上方、斜め下方も行い (②)、大胸筋の上部から下部までをまんべんなく伸ばすこと



脊柱起立筋

手は肩、膝は股関節の真下になるようにして、両手両膝を床について四つん這いになる。両手両膝でしっかりと床を押しながら、おなかを凹ませて背中を丸めて背中全体をストレッチ (猫の伸びのイメージ/①)。次に、顔を上げて背中を反らせ (②)、この①②を繰り返し行う



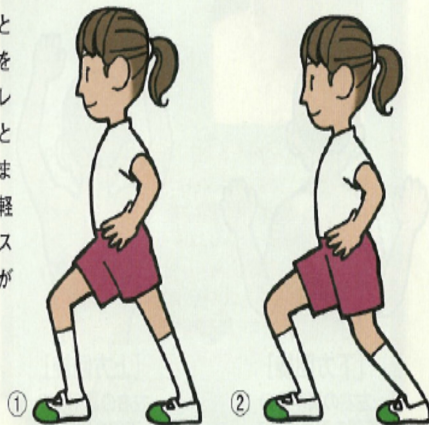
脊柱起立筋・大臀筋 (※)

仰向けになって、片脚を曲げ、逆脚のほうへと倒して体をひねる。倒した脚は、そのサイドの手で押さえて固定する。逆の手は肩の真横に伸ばし、肩が床から浮かないようにする



腓腹筋・ヒラメ筋 (※)

脚を前後に開いてバランスをとり、体重を下げながら後ろ足を伸ばしていく (いわゆるアキレス腱を伸ばす姿勢に)。このとき、後ろ足の膝を伸ばしたままの姿勢なら (①) 腓腹筋が、軽く曲げれば (②) ヒラメ筋がストレッチされる。伸びる部位が異なることを意識しよう



腸腰筋・大腿四頭筋 (※)

両足を前後に開き、後ろ足を床につけて前足を90度に曲げる。両手は腰に添えて上体を床と垂直にキープ。そのまま体重を真下にかけてながら、後ろ足を伸ばして重心を前に出し、股関節をストレッチ



大腿部前面・後面 (※)

片脚立ちになり、一方の脚を曲げてお尻に近づけ大腿部前面を伸ばす (①)。次に足を前後に開いて前足の踵で接地し、膝を軽く押すようにして大腿部後面を伸ばす。その際には、後ろ足の膝を軽く曲げ、腰を落とすようにすることがポイント (②)



お知らせ

年末年始は
12/28~1/5
までお休みさせていただきます。
ご迷惑をおかけいたしますが
宜しくお願い致します。