

健康だより

逆ストレッチで「簡単」「安全」「無理なく」柔軟性アップ☆

柔軟性のアップには様々な方法があります。
今回は、逆ストレッチについて簡単にご紹介致します。ぜひお試しください。

やり方

伸びたい方向に無理なく伸ばしたら、逆に戻す。
今回やって頂いても大丈夫です。3・4回は繰り返してみてください。

例1 立位前屈

まず立った状態で無理なく前屈、どこまでいけたか確認
そこから足の持てる所をつかみ、そこをつかんだまま頭を起こし
背骨をまっすぐに保つイメージで身体を起こそうと5秒程頑張ります。
フッと体を起こして軽く後屈をしたり、脱力します。
この繰り返し
どんどん体が柔らかくなるのが感じられるかと思います。

例2 背中の後ろで両手を組む

両手がつなげなければベルトやタオルを利用し、無理ない位置を持つ。
そこから上の手は上へ、下の手は下へ5秒程ひっぱりあいっこをして脱力
この繰り返し
どんどん両手の位置が近くなっていくかと思います。

例3 首こりをほぐす

例えば、前に倒しにくければ無理なく前に倒し、
両手を頭の後ろで組んで、頭は起きようとし、手は前に倒そうとする。
お互いの押し合いっこを5秒ほどし、脱力
この繰り返し
これを前後・左右・捻じた状態でとやるとフッと首の固さが取れ、
楽に感じられる事があります。

いくらでも応用できます。色々探してやってみてください。

ユカリズム伊丹教室