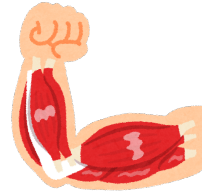


あるく健康ニュース 10月号

曲げる筋肉、伸ばす筋肉

肩甲骨回し

皆さんこんにちは
突然ですが、あなたは腕を「曲げる時」と「伸ばす時」
どちらの方が力が入りますか？

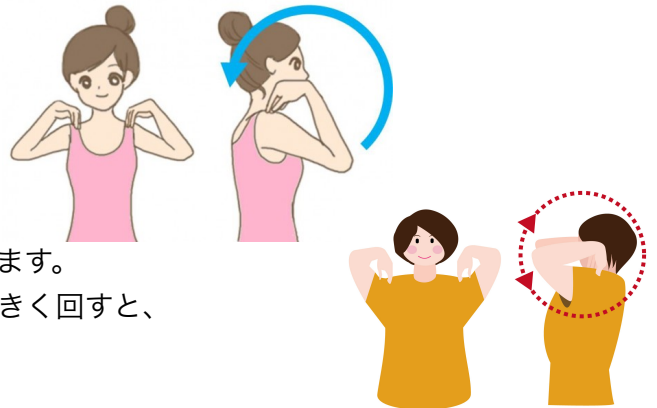


実はほとんどの場合「曲げる時」と答えます！
基本的に身体の筋肉は曲げる側と伸ばす側でペアになっています。
表と裏、前と後の両方で引っ張り合っています。

そして、この引っ張り合いは均等ではなく、曲げる側の筋肉の方が力が強いのです。
上半身を例に見て見ると、曲げる筋肉の方が強く、姿勢は猫背気味になります。

そこで今回ご紹介する運動は、「肩甲骨回し」です！

- ①まず、両手を肩に置きます。
- ②その状態で両方の肘を前で合わせます。
- ③そのまま大きく肘を後ろに回します。
- ④後ろに来たら背中中の肩甲骨を合わせる様に回して行きます。
- ⑤前に来たら肘、後ろに来たら肩甲骨を合わせる様に大きく回すと、
肩甲骨の大きな運動になります。



実はこの体操、簡単な動きで肩甲骨を動かす事によって、肩の前側のストレッチと、
肩の後ろ側のトレーニングになるんです。

前側の筋肉を伸ばし、後ろの筋肉を鍛える、まさに一石二鳥の体操になります！
ポイントは出来るだけ力を抜いて、大きくゆっくり動かして下さい。

あるく健康ニュース8月号で取り上げた骨盤の角度と組み合わせて行うとより効果的です。

あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師
推拿

パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行

目黒の治療院で院長として3年勤務

現在は地域に密着した治療を目指して

訪問での鍼灸治療・推拿療法・

パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市坂井町乙129-乙

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com

