

あるく健康ニュース 5月号

簡単・効果的なストレッチ！

「膝ブルブルストレッチ」

皆さんこんにちは、今回はストレッチについてお話しします。
ストレッチはした方が良いと言うことは、知っているけれどなかなか出来ない人が多いと思います。

しかし、何もしなければ身体は曲がってしまいます。

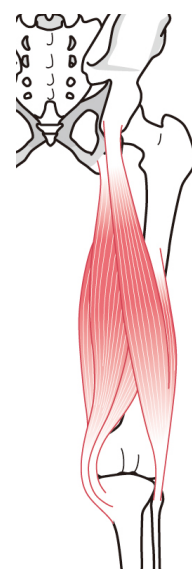
身体の動きは基本的に、曲げる、伸ばす、捻るなどの使い方がありますが、
この中でも曲げる力が最も強いのです。
その為、自然と身体は曲がりやすくなり、姿勢が丸まっていきます。

そこで、とても簡単で効果的なストレッチを紹介します。

ストレッチをする筋肉は、太ももの裏側の筋肉です。
この筋肉は、骨盤の下の方から太ももの裏側を通して膝裏の下の方に付いています。
下半身の関節の動きのほとんどに使われる大切な筋肉であり、
骨盤の角度にも影響を与えている為、姿勢改善や腰痛予防にも効果的です。

やり方ですが、立っていても、イスに浅めに座った状態でも出来ます。
まず、両膝を伸ばし、両手を膝の上に置きます。
後は膝を軽くブルブルと曲げ伸ばしをするだけです。
時間は30秒～1分ぐらいです。

「継続は力なり」という言葉がありますが、ストレッチや体操なども
継続する事で、数年後でも身体を動かして行ける力になります。



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

