

簡単ヨガ的関節ストレッチ

健康体操

4月のテーマはせぼね



背骨

自律神経の通っている背骨を動かし、歪みや骨盤周辺の血行を促しましょう。

ヨガで『猫のポーズ』と言われるストレッチです。
自律神経の乱れが原因の冷えの解消、内臓器官の機能アップ、
自律神経の調整、疲労回復効果が期待できます。

※紹介している体操を行う場合は、体調に考慮しながら無理のない範囲で行ってください。

3回を目安に
1日3セット
行ってください。

1



四つんばいの姿勢をとります。
顔は正面を向けます。

2



息を吐きながら背骨をまるめます。
顔はおへその方向へ向けてください。

3



息を吸いながら、背骨を反らせます。
顔は上に向けます。

point

腕をしっかりと伸ばして行い、ゆっくりした動きを心掛けましょう。



もっと

プラスアルファ

棒を使って、椅子に座った姿勢で行うストレッチ。



自分の肩幅よりも長いくらいの棒を用意してください。
椅子に座り、リラックスした状態で行ってください。
ひじを曲げ、背中側に棒をはさみ息を吸います。
息を吐きながら上体をゆっくり右にねじり、吸いながら戻り、息を吐きながら左にねじります。

※棒はどのような物でも構いません。
周囲の家具や人に注意して行ってください。

この体操が難しい場合は、棒を両手で持ち胸の前で腕を伸ばして、ゆっくり息を吐きながら右にねじり、吸いながら戻り、息を吐きながら左にねじります。



棒を使うことで、
背骨をしっかりとストレッチできるのです。