

簡単

ヨガ的関節ストレッチ

健康体操

7月のテーマはこかんせつ



股関節

ストレッチで意識的に股関節を動かし、日常の動作をスムーズに。

動かさないでいると次第に固くなってしまいう股関節。よい姿勢のためにも、股関節を柔らかく保つことが大切です。

※ご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



うつ伏せになり、両ひじを曲げて手の甲が上に来るように左右の指先を向かい合わせて、あごの下に置きます。

2



息を吐いて、吸いながら、右足のつま先をのばして真上に上げます。3秒間そのままの姿勢を保ち、息を吐きながら、1の姿勢に戻ります。左右交互に行ってください。

ひざにも嬉しい

股関節を柔軟に保つことで階段の上り下りや正座もスムーズに行えるようになるなど、ひざにも良い影響が期待できます。



もつと
プラスアルファ

バスタオルを使って行うストレッチ。

床にマットなどを敷いて座り、両足を前に伸ばし、片方のひざを曲げます。くるくると丸めたバスタオルの端を両手で持ち、ひざの裏にあてます。息を吐きながら、曲げたひざを胸の方へ引き寄せ、ひざの裏でタオルをおしつぶすように力を入れ、10秒間保ちます。



ひざにも嬉しい

ひざの裏に力を入れるストレッチで、太ももの筋肉を強化し、ひざの関節もサポートします。



タオルを押しつぶすことがストレッチにつながるのね～



10秒間キープ
1日3セットを目安に
行って下さい。

