

～ストレッチの魅力～

だんだんと秋も深まり、最近はとても寒さが厳しくなってきましたね。
風邪などひかれてないでしょうか。

さて、今回はストレッチについてのお話をします。

普段、みなさんはどのくらいストレッチをしていますか？

運動前後のストレッチはもちろん、運動が苦手・・・と言われる方でもストレッチは簡単に私たちの身体にはとても有効です！！

～ストレッチの魅力～

その①：激しい運動や無理な食事制限をしなくても体質を変えることができる！

その②：運動量は小さいですが、筋肉をのばすことで凝った筋肉がほぐれるので、身体の動きが大きくなり、日ごろの消費エネルギーが自然とアップ！

その③：きちんと動かしている部分には脂肪がつきにくく、筋肉のポンプ作用で血流やリンパの流れも良くなるので、むくみや冷え、コリなども予防できます。

★簡単なストレッチのご紹介★

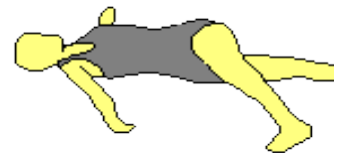
バックストレッチ：肩と胸を伸ばすことができる。

- ①四つんばいの体勢になり、
両ひざを床につけて両手を前に伸ばします。
- ②両手を動かさずに腰を後ろに引いていきます。



背中から腰にかけてのストレッチ：背中から腰にかけて伸ばすことができる。

- ①仰向けに寝て両手を横に伸ばします。
- ②片足をもう一方の足にクロスさせるように持っていき、
体は逆向きにねじります。



おすすめは、お風呂に入った後、体が冷め切らない間です。

筋肉が温まっていると、伸びやすいので、ぜひ行ってみてください☆ 岡田

