

超簡単!

ストレッチングでリラックス

ストレッチングの効果

- ① 筋肉の血流改善
- ② 筋肉の柔軟性改善
- ③ 筋肉の緊張緩和
- ④ 筋肉の疲労回復
- ⑤ ケガの予防
- ⑥ 精神的リラックス効果

ストレッチングのポイント

- ① 呼吸は止めずに、息を吐くことを意識しながら行いましょう。
- ② 筋肉に心地よい張りを感じるまでゆっくりと伸ばしましょう。
- ③ 反動をつけたストレッチングはやめましょう。筋肉を痛める危険性があります。
- ④ 1つのストレッチングに20秒くらいかけて行いましょう。
- ⑤ 一度にたくさん行うのではなく、間隔をあけながら、こまめに行いましょう。

肩こりなどに効果的な肩周辺の筋肉のストレッチング

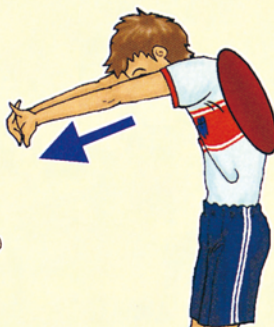
動かす方向: →
伸ばす筋肉: ●



両手を組んでひじを伸ばして上にあげ、背伸びをするように伸ばします。



両手を後ろで組んで胸を張ります。



両手を組んで前方に伸ばし背中を丸めます。



左手を水平にし、右手で左腕を手前に押して左肩の後ろを伸ばします。
(右側のストレッチはこの反対です)



左手を頭の後ろに回してひじを曲げ、右手で左ひじをもって頭の後ろへ動かします。
(右側のストレッチはこの反対です)

腰痛などに効果的な脊柱・股関節周辺の筋肉のストレッチング

動かす方向: →
伸ばす筋肉: ●



両手で右ひざをかかえ、胸の方に引きつけます。左のひざが曲がらないように意識して左太ももの付け根と右のお尻の筋肉を伸ばします。
(反対側も同様に行いましょう)



右ひざを伸ばし、左ひざは曲げます。両手を右ひざから足先めがけてゆっくりと伸ばします。右のひざが曲がらないように意識して体を右前に曲げましょう。右太もも後ろの筋肉を伸ばします。
(反対側も同様に行いましょう)



両手と両ひざを床についた姿勢から、足を曲げます。
腰から肩にかけて筋肉を伸ばします。



両手と両ひざを床についた姿勢から、足を伸ばします。
腰を反らして胸から足の付け根にかけて筋肉を伸ばします。
(両手をつくのが無理な方は、両ひじをついて行いましょう)

超簡単!

筋力トレーニングでメタボ予防

筋力トレーニングの効果

適度な筋力トレーニングは、筋肉の血流を良くし、こりや痛み、疲労感を緩和させます。
全身のバランスの良い筋力トレーニングは、筋肉量を増やし、基礎代謝量を高めます。
基礎代謝量が高まれば、糖や脂肪の消費が促されて太りにくい体質に変わります。

筋力トレーニングのポイント

無理に重りなどを使わずに、体重や手足自体の重さ(自重)を利用しましょう。
トレーニングは、1つの運動につき10回を1セットとして開始し、徐々にセット数を増やしましょう。
トレーニング中は呼吸を止めずに、ゆっくりと動かす筋肉を意識しましょう。
力を入れている筋肉に暖かい感じがしてくるのを感じながら行いましょう。

肩こりに効果的な首周囲の筋力トレーニング



両手を頭の後ろで組みます。手に頭を押しつけるように5秒ほど首に力を入れた後、力を抜きます。10回(1セット)行います。



両手を額(ひたい)に当てます。あごを引き、手に額を押しつけるように5秒ほど首に力を入れた後、力を抜きます。10回(1セット)行います。



手の力：→
頭(首)の力：→

片手を耳の上に当てます。手に頭を押しつける(首を傾げる)ように5秒ほど首に力を入れた後、力を抜きます。10回(1セット)行います。

腰痛にも効果的な腹部周囲と下半身の筋力トレーニング

●腹筋トレーニング



あお向けになり両ひざを立てます。両手を太ももに沿わせ、おへそを見るように上体を起こし、5秒ほど腹筋に力を入れた後、あお向けに戻ります。10回(1セット)行います。

●背筋トレーニング

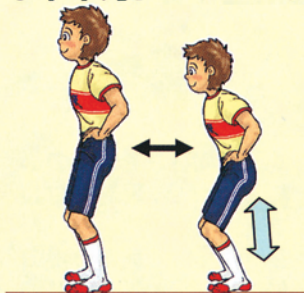


あお向けになり両ひざを立てます。両手を床に着け、お尻を浮かせます。5秒ほど腰とお尻に力を入れた後、お尻を床に着けます。10回(1セット)行います。



両手、両ひざを床に着き、四つ這い姿勢から右手と左足を上げて伸ばします。5秒ほど右肩と左のお尻に力を入れた後、四つ這い姿勢に戻ります。10回(1セット)行い、反対側も同様に行います。

●下半身トレーニング



手を腰に当て軽くひざを曲げます。5秒ほど時間をかけながらゆっくりとひざを曲げ、元に戻します。10回(1セット)行います。



あお向けになり両手を床に着けます。ひざを伸ばしたまま、片足を40度ほど挙げます。5秒間保持した後、ゆっくりと降ろします。10回(1セット)行い、反対側も同様に行います。腰痛がある場合は、挙げない方のひざを立てて行いましょう。



横向きになり体を手で支えます。ひざを伸ばしたまま、片足を30度ほど挙げます。5秒間保持した後、ゆっくりと降ろします。10回(1セット)行い、反対側も同様に行います。体が一直線になるように「く」の字にならないように意識して行いましょう。



両手を顔の前で組み、うつぶせになります。ひざを伸ばしたまま、片足を20度ほど挙げます。5秒間保持した後、ゆっくりと降ろします。10回(1セット)行い、反対側も同様に行います。体をねじらないように意識して行いましょう。