

越前店	越前市新町 5-4-4
鯖江店	鯖江市鳥羽 1-10-13
敦賀店	敦賀市和久野 25-38
福井南店	福井市下馬 2-222
福井西店	福井市文京 6-23-2

～伸ばして心地よく～



③ お尻のストレッチ ～股関節周辺を柔らかくしよう～

椅子に座り両手で片足を持ち上げ、反対の太ももあたりに置きます。片手は足首を、もう片方の手は「かかと」や「くるぶし」あたりを持ちます。この状態で背筋を伸ばし、持っている足を上方向に持ち上げてみましょう。臀部の側面あたりが伸ばされて心地よさを感じることができます。

つらい方は太ももの上に置いておくだけでも構いません、軽く膝を手で押してあげるのも効果的です。



① ひとりハグストレッチ ～背中を広げよう～

背すじを伸ばし肘を肩の高さに上げ、水平に後方へ引きます。そこから片手は胸の前を通り反対側の肩を掴みます。もう一方の手は反対側の脇の下あたりに手を伸ばします。このハグされているような状態のまま背中を丸くします。元の姿勢に戻して肘を引いたら、手を入れ替えてやりましょう。背中から肩にかけてしっかりストレッチ。肩甲骨もたくさん動きますよ。



④ 体幹ストレッチ ～腰まで伸ばそう～

背骨周辺の横へのストレッチです。片手をお尻の下へ入れ、もう一方の手は手のひらを内側にしてお尻の下へ伸ばします。そこから脇腹周辺を伸ばすように上半身を内側へ傾けます。お尻の下に手を入れることでお尻が浮き上がらずにわき腹から腰周辺までストレッチされます。手の代わりにタオルを丸めて入れても GOOD！



② 伸ばそう背中 ～体幹を感じる～

椅子の背もたれに両手を置き、お尻を後ろへ突き出すようにして両手で万歳、腕と胴体部分が一直線になるようにします。太ももの後ろ側から臀部・腰・背中まで繋がっている部分の筋膜リリースです。

膝を緩めたりかかとを少し浮かせて調整しましょう。そのまま足踏みしても OK！ ゆっくり呼吸して体幹を引き締めます。

左右交互に足踏みを繰り返す。

