

体を整えるエクササイズ

血行を促し、冷えを改善する

● 監修 フリーインストラクター 今井真紀 ●

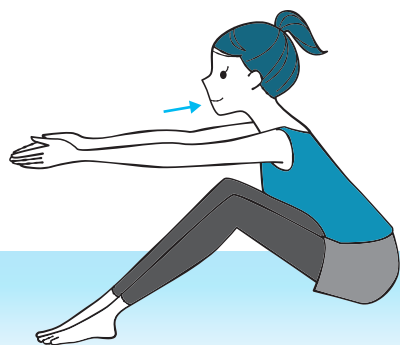
女性だけでなく男性にも増えている冷え。血行不良や筋肉の衰えが原因です。血流が滞りやすい肩甲骨まわりや股関節まわりの筋肉をほぐしたり、衰えやすい足の筋肉を鍛えるエクササイズを習慣にして、冷えない体をつくりましょう。

POINT

- ◆おなかに力を入れ、背筋を伸ばした状態やバランスを維持しながら行う。
- ◆伸びている筋肉や使っている筋肉を意識する。

肩甲骨まわりの筋肉をほぐす

① 床に座ってひざを立て、背筋を伸ばす。息を吸いながら両手を前に伸ばして手のひらを合わせる。



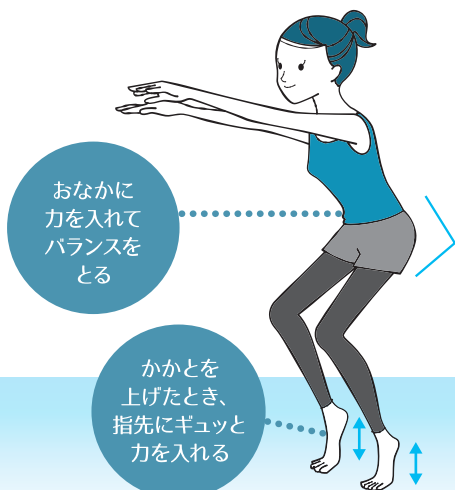
② 息を吐きながら3~4秒かけてゆっくりと手を開いて後ろに伸ばし、肩甲骨を寄せる。このときおなかに力を入れて背筋を伸ばした状態を維持する。これを5~10回くり返す。



ふくらはぎとつま先の筋肉を鍛える

① 足を腰幅に開いて立ち、ひざと股関節を90度ぐらいに曲げて上半身を前に倒す。バランスをとるために両手を前に伸ばす。

② この姿勢を維持したまま自分のペースでゆっくりかかとを上げてつま先立ちになり、ゆっくり下ろす。これを5~10回くり返す。



股関節まわりと体側の筋肉をほぐす

① 右足を大きく前に出して腰を落とし、右ひざを90度ぐらいに曲げ、左足は股関節を伸ばす。

② この状態で左腕を上げて右へ倒し、左の体側を伸ばす。足を入れ替えて同様に行い、これを左右交互に6~10回くり返す。

