

# 心地よ〜く伸ばして疲れを取る! 簡単ストレッチング

どちらも心地よい痛みを感じるところまで伸ばし、しばらく伸ばしつづけましょう。たまにたくさんするよりも少しでも毎日するほうが効果的ですよ。

## ■風呂上り、または寝る前のストレッチング

1. 足の裏を合わせて両手で股間に引き寄せる。そのまま前に曲げる。
2. 開脚姿勢から体を前に曲げる。両手をできるだけ前に伸ばす。
3. 開脚姿勢から体を左右に倒し、反対側の手で足先に触れる。
4. 座ったままで手を後ろにつき、頭を前後、左右に倒したり、回したりする。

※無理すると筋肉を傷めてしまうのでやりすぎには注意。

## ■イスに座ってできるストレッチング

1. 両手を頭の上で組み、腕を後方に引く。
2. 両手を頭の後ろに組み、体を左右に曲げる。
3. 右腕を体の前にクロスさせ、左手でそのひじをつかみ、左に引く。肩だけを回す。反対も同様に。
4. 膝に両手をつき、体を前に曲げる。足先は起こしておくこと。
5. 体を両膝の間にうずくまるように曲げる。

暑さで体がだるく、なんとなく疲れ気味。そんな時はストレッチングでスッキリしましょう。ストレッチングとは「筋肉を無理なくしかもめいっぱい、しばらく伸ばす」ことです。簡単なものをいくつかご紹介します。体が軽くなったように感じられるのでおすすめです。