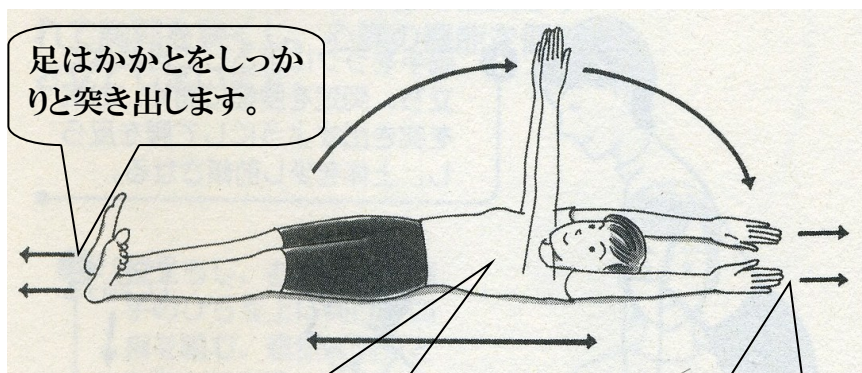


背骨を緩める体操

<効果>

背骨の緊張や疲労を解消させます。

肺を保護する肋間もゆるんで、バランスの良い状態を維持しやすくなります。

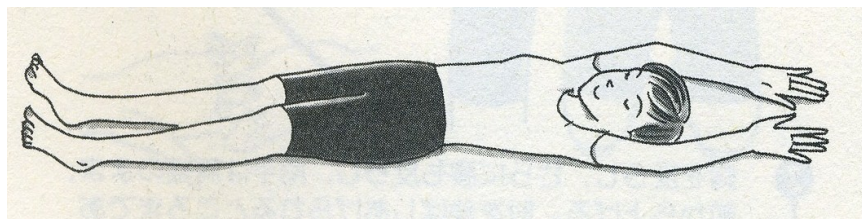


足はかかとをしっかりと突き出します。

背骨が伸びてるイメージで、背中の真ん中を伸ばしま

手は指先の方向にしっかりと伸ばします。

伸ばしている時に背中のどこかに痛みを感じたり、張りを感じたりします。それはソコが凝って縮んでいるからです。しばらく伸ばしたまましていると緩んできてコリや張りが無くなっていくのがわかります。



①
あお向けに寝ます。両腕は体に沿って伸ばしておきます。

両腕を伸ばしたままゆっくりと前ならえから頭の上まで上げていきます。

床に着いたら手のひらを天井に向けます。

②
手のひらを開いたまま「伸び」を行ないます。

手は指先の方向に、足はかかとを突き出すように、伸ばします。

③
伸ばしたまま2～3呼吸耐え、「ポン」と瞬間的に体の力を抜き脱力します。

<行なう回数と注意>

動作はゆっくりと行ないます。早くなると肝心なところに力が集まらず効果が出ません。

回数は、朝と晩それぞれ3回ずつ行なってください。

