

# 日報エクササイズ 夏バージョン

⑥

## 土曜日 ヒップ・ふくらはぎのストレッチ

プームですね。ではストレッチすると身体にとって何が良いのでしょうか。

ストレッチで筋肉を伸ばすメリットは、筋肉の緊張がとれ血流が改善し、疲労回復につながります。疲労回復を狙ってストレッチする場合に特にお勧めなのが下半身のストレッチです。血液は心臓から送り出された後、下半身まで到達し、筋肉をポンプ代わりにしながら重力に逆らって戻ってきます。運動不足の人は、筋肉を使わないため、ポンプが働かず、下半身の血流が滞り、むくみや疲労の原因となります。下半身のストレッチでむくみや疲労のないスッキリした身体を手に入れましょう。



②ふくらはぎのストレッチは、脚を前後に大きく開き、両足の爪先を正面に向けておきます。両手を前側の太ももの上に置き、かかとをしっかりと床につけ、後ろ脚の膝を伸ばしたまま前傾姿勢をとります。15秒以上キープします。反対側も同様に行います。



①ヒップのストレッチは、椅子に浅く座り、足首を反対側の太ももに乗せます。姿勢を正し、背中が丸くならない範囲で状態を倒します。15秒以上キープします。反対側も同様に行います。

骨盤を支えているお尻の筋肉のストレッチは、デスクワークなどで腰が痛くなる人にお勧めです。また、ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、滞りやすい下半身の血流循環を促す筋肉になります。脚が疲れやすい、むくみやすい人にお勧めのストレッチです。さて、月曜日からスタートした日報エクササイズの特集はいかがでしたでしょうか。今回ご紹介したエクササイズを参考に、日常の中にぜひ運動をプラスしてください。あすは日曜日ですね。日中はまだまだ暑い日が続いていますが、お天気が良ければ、朝方や夕方の常盤公園などでウォーキングも気持ちよいですね。金曜日にご紹介したスロージョギングを合間に取り入れると、運動効果もアップします。

—おわり—

(市スポーツコミッション・コーディネーター平本貴法)