

<1分体操>～スキマ時間にいつでもどこでも～

③ 胸を開いて爽やかに

～胸編～

鬱陶しい梅雨の時季に胸を開いて爽やかに過ごしましょう！

呼吸が深まりストレスの解消、快眠に繋がります。巻き肩や猫背改善にも効果があります。

呼吸を止めず痛みの出ない範囲で気持ちよく伸びを感じましょう。立っても座ってもOK！

体を固めてしまうと逆効果。小さな動きから優しく行ってください。

お仕事の合間、家事の合間に、気軽に手軽に健康習慣を！

胸筋のストレッチ



①壁から 20～30 センチ離れて垂直に立ちます。右手を壁に指先を後ろに目の高さ位に置きます。

②右手の平で壁を押して左に振り向きます。右の胸の伸びを感じます。

※大胸筋下部のストレッチです。ここが硬くなると手が上がりにくくなります。反対も行いましょう。

③②がキツイと感じる方はヒジから先を壁に押しで行いましょう。

左手で右の胸、伸ばしたい場所を押さえて振り向くとわかりやすいです。

胸椎を柔らかく！



①足を腰幅に開いて手の平を後ろ向きに良い姿勢で立ちます。

②息を吸って、吐きながら手の平で後ろの壁を押すように胸を上へ上げます。5つ数えて。

※アゴを上げず頭は背骨の延長に長く感じ、腰は反らさないように注意してください。

肩甲骨は背骨に寄ってきます。背骨を長くお腹は平らに引き込んで胸のペンダントを空に向ける感じで行うとよいでしょう。ゆっくり元の姿勢に戻ります。(3セット行います)

③最後に胸椎を伸ばしたので反対に丸くなり緩みましょう。両ヒジを横に大きなボールを抱えるように。

息を吐きながら胸を後ろに引き込んで尾骨から頭まで背骨を丸くします。元の良い姿勢に戻ります。