ベターっと開脚できる 6つのストレッチ

●柔軟性だけでなく、痩せるダイエット効果や肩こり、頭痛や冷え性改善も可能

- * 足裏のストレッチ (タオル)
- * 股関節のストレッチ (シコ)
- * 週替わりのストレッチ (内もも・壁・上体そらし・ドア) を紹介

☆開脚をチェックするレベル (物差し)

- 1.手のひらが床に着く
- 2.肘が床に着く
- 3.おでこ床の間がこぶし2つ分
- 4.おでこ床の間がこぶし1つ分
- 5.おでこが床に着く

☆タオルストレッチ

- ・ 1つ目の基本ストレッチ・・・・・・1カ月毎日
- 1.仰向けに寝て、片方の足の裏にタオルをかけしっかり持つ
- 2.膝を伸ばし、タオルを頭の上に引っ張る
- 3.30秒間、痛気持ちいいくらい前後に揺らす
- 両足で1分

☆シコストレッチ

- ・ 2つ目の基本ストレッチ・・・・・・1カ月毎日
- 1.肩幅の倍くらい足を広げ、膝は外向きに
- 2.お尻は床と水平くらいまで落とし、太ももの内側に手を置く
- 3.肘を伸ばし、小刻みに体を上下に20回ほど揺らす
- 4.肩を内側に入れ、足の付け根と背中をストレッチする
- 反対側も同様に行う (約1分)

< ドアがある場合 >

- 1.ドアが開く場所で、足を開き座る
- 2.両足を壁に引っ掛け、上半身を前に倒し30秒ゆする

●1カ月でベターっと開脚できるようになる方法

- * 基本のストレッチ方法2つ
 - * 週間毎に変わるストレッチ
- 計3つのストレッチの組み合わせを1カ月行う

★内ももストレッチ

- ・ 週替わりの1つ目のストレッチ
- 1.足を大きく開き、屈伸運動のように片方の膝を立てる
- 2.伸ばしている足のつま先と膝を上方向に向ける
- 3.そのまま上下に30秒ゆする
- 反対側も行う (1分)

★壁ストレッチ

- ・ 週替わりの2つ目のストレッチ
- 1.お尻を壁に近づけて座り、両足を天井に向け伸ばす
- 2.壁に足を預け、足を開き、1分間ゆする

★上体そらしストレッチ

- ・ 週替わりの3つ目のストレッチ
- 1.足を開いて座り、両手を後ろにつき、上半身をそらす
- 2.上半身を左右に5秒ほど揺らす
- 3.反らした上半身を意識し、ゆっくり前に体を倒す
- 4.そのまま体を揺らす

★ドアストレッチ

- ・ 週替わりの4つ目のストレッチ
- < ドアがない場合 >
- 1.足を大きく開き、足首を外に向け腰を落とす
- 2.床に手を突き30秒上下に揺らす