

ねこ背改善 開脚

伸ばすポイント

股関節

1 壁際に座り、 両足を開く

お尻を壁際に下ろして座り、足を伸ばし、両足を痛みのない範囲で開く。背中を壁に軽くもたせかける。



POINT

上半身を前に倒す通常の開脚は腰が曲がりやすく、高難度。後ろにもたれたまま左右に体を揺らせば、気持ちよく股関節まわりの筋肉を伸ばせる。

貯筋トレーニングの前に、準備運動として股関節ストレッチを。「普通の開脚」と違って簡単、かつ腰を曲げずにできるのがメリットです。

2 両腕を 上に伸ばす

壁にもたれながら、両腕を上げて指先を軽く組み、上半身をぐっと伸ばし、そのまま10秒キープ。

10秒
キープ

3 左右に 体を揺らす

腕を上げて壁にもたれたまま、上半身をゆっくり左右に揺らし、股関節まわりをストレッチ。



3を3回くりかえす