

監修

SPORTS CLUB  
**Renaiss**  
スポーツクラブ ルネッサ

# ほっと一息エクササイズ

。座ってできるカラダほぐし体操！。

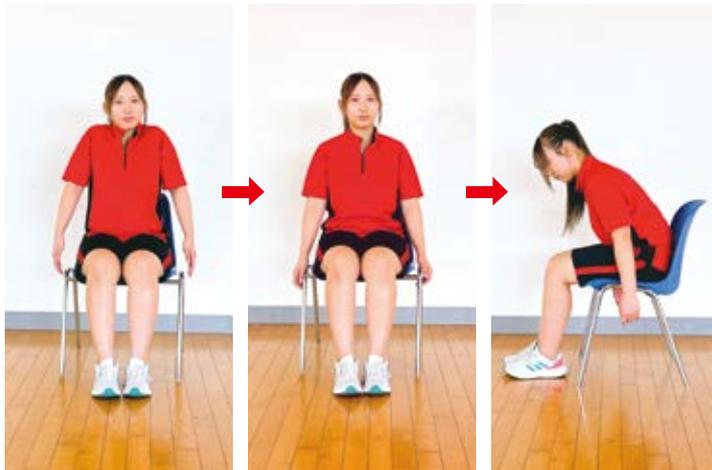
鯖江店 山下インストラクター



## 1 たくさん上げ下げしてほぐしましょう!

～肩こり・頭痛改善体操～

背すじを伸ばし、両肩をできるだけ耳の近くまで持ち上げ、1回でストンと肩を落とします。首を長くするのがポイントです。次は1回で持ち上げ、2回(2段階)で落とし、その次は3回で落とします。続けて5回、7回、10回と増やし、最後は12回かけてゆっくり下ろします。普段から肩は無意識に上がっており、これが肩こりや頭痛の原因に。力を抜いて肩を下げ、背中が丸くならないように注意し、声に出して数えながらリラックスして行いましょう!

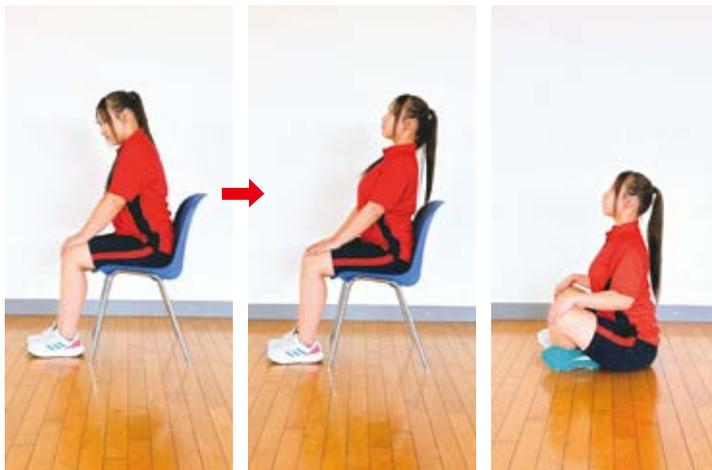


## 2

### こつ ばん てい きん 骨盤底筋って何?

～座ってできる簡単インナーマッスル体操～

「動かない」エクササイズです。椅子に座っても、立っても、あぐらでもOK! 左右のお尻を真ん中に引き寄せるイメージでキュッと引き締め、おへそを2つ分上に引き上げます。息を吸って持ち上げ、吐きながら力を抜いて緩めます。骨盤周辺や腹部が鍛えられ、体幹の安定や股関節の動き改善につながります。血流改善や夏の冷え性対策にも効果的で、中高年や女性におすすめのエクササイズです。周りには動きが見えない隠れ体操です。仕事の合間に5～6回行いましょう。

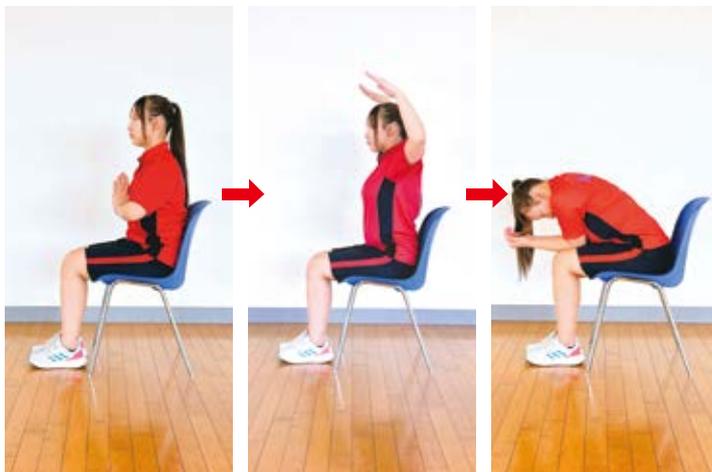


## 3

### 垂直平泳ぎエクササイズ

～背中の不調は肩甲骨から!～

肩甲骨は「鎖骨」と「上腕骨」とセットで動くため、腕を大きく動かすと肩甲骨も動きます。背中の不調は肩甲骨周辺の凝りが原因で、血流が悪くなると全身の不調を招きます。平泳ぎエクササイズで改善しましょう。浅く椅子に座り、両手を合掌して腹部から真上に上げ、やや後方へ腕を回します。肘をしっかり曲げ、後ろをえぐるように回すのがポイント。可能なら肘をより後方に回しましょう。5回ほど回したら逆回しを1回行い、肘を合わせて背中を丸め、肩甲骨を大きく動かしましょう。

ルネッサ  
店舗のご案内

越前店 越前市新町5-4-4

鯖江店 鯖江市鳥羽1-10-13

敦賀店 敦賀市和久野25-38

福井南店 福井市下馬2-222

福井西店 福井市文京6-23-2