

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



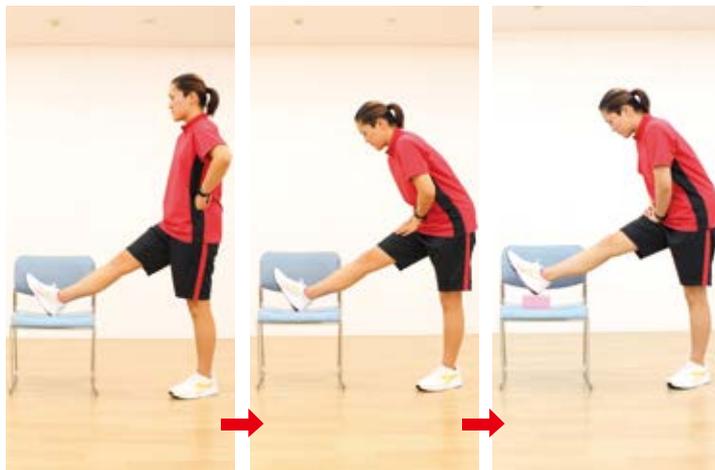
秋の3大ストレッチ

越前店 渡邊インストラクター

## 1 椅子で簡単!太もも裏ストレッチ

～硬くなりがちなハムストリングスの簡単ストレッチ～

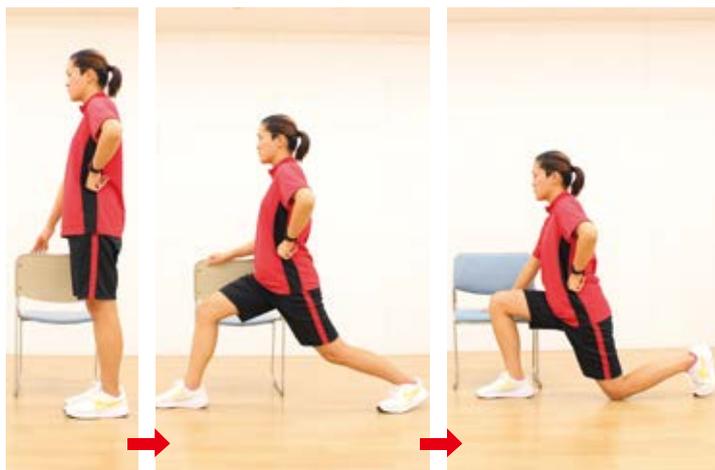
夏の疲れや運動不足は秋の不調の原因になります。そこで今回は椅子を使った簡単ストレッチをご紹介します。椅子の座面にかかとを乗せ、脚の膝をゆっくり伸ばしたり緩めたりして、膝裏から太もも裏の伸びを感じましょう。次に両手を太ももに添え、上半身を倒していきます。なるべく背中を伸ばして行いましょう。余裕があればかとの下にクッションを置いて高さを出すのも効果的。それぞれ30秒程度、呼吸を整えて行いましょう。反対の脚も同様に伸ばしましょう。



## 2 股関節まわりを伸ばす!前ももストレッチ

～腸腰筋・大腿四頭筋をほぐしましょう～

今回は脚の前側を伸ばすストレッチです。大腿四頭筋と腸腰筋は股関節周辺を支える大きな筋肉で、弱ったり硬くなると腰痛の原因にもなります。椅子の背もたれに手を置き、片足を大きく前に出して上半身を垂直にキープ。そのまま体を床に近づけると後ろ足の大腿四頭筋が伸びます。お尻を前に押し出すと腸腰筋にも効果的。余裕があれば上下運動を加えてみましょう。さらに安定させたい場合は片膝立ちスタイルで行い、骨盤を前へ押し出して伸ばします。



## 3 お尻まわりをほぐす!殿筋ストレッチ

～大殿筋・中殿筋にフォーカス!～

最後はお尻のストレッチです。骨盤周辺をほぐすことで脚の血流が良くなり、足先の冷え防止にも効果的。まず椅子に浅く座り、片膝を両手で抱えて胸に引き寄せ、背筋を伸ばして大殿筋を伸ばします。そのまま30秒程保持しましょう。次にその脚を外に開き、足首を反対の太腿に乗せます。上半身を真っ直ぐ保つか、少し前傾して中殿筋を伸ばしましょう。さらに深めたい場合は足首を手で下から持ち上げると効果的。背中が丸くならないよう注意して行います。

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