

「ひざ裏のばし」基本ポーズ②

壁ドンストレッチ

ひざ裏のばしの代名詞ともいえる「壁ドンストレッチ」。ひざ裏だけでなく全身を鍛えるトレーニングとしても最適。



1 壁に両手をつき、足を前後に開く

左右の足は平行にしたままで、前後に開く。ポーズをとったら深く息を吸う。

肩こり腰痛にも効果大。元気な体をとり返す
5回壁を押し、5秒押しつづける「壁ドンストレッチ」。両手の間に初恋の人を思い浮かべて、笑顔でやりましょう（顔に似合わずロマンチストな川村です）。
この運動は、全身のさまざまの部分ストレッチする運動です。「5回壁押し」では肩甲骨が動き、「5秒壁押し」ではひざ裏だけでなく、上半身も下半身もぐーんとストレッチします。そのため、肩こりや腰痛の改善に効果絶大。下半身の筋肉もやわらかくなるので血流が改善し、血液を心臓に戻しやすくなります。慢性的な不調のある人にこそやってほしい運動です。



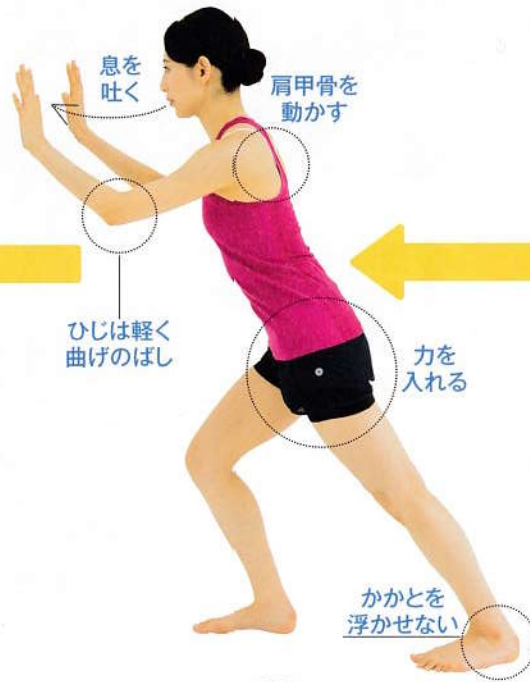
POINT

肩甲骨を寄せながら

2で5回壁を押すとき、肩甲骨を意識的に動かすと肩こりやねこ背の解消などに効果的。

2 息を吐きながら壁を5回押す

おなかとおしりに力を入れ、息を少しずつ吐きながら、5回壁を押す。かかとを踏み締めて。



3 壁をぐーっと押して5秒キープ

両腕をのばして壁を押し、かかとで床を強く踏み締める。息は5秒で全部吐ききる。



足をかえて同様に