

大家一起来锻炼（伸展运动篇）

◇伸展运动的效果

伸展运动是一种为了使身体变得柔软有弹性的简便易行的安全运动。通过伸展运动可以拉长肌肉，使关节变得柔软。另外，伸展运动也有放松的效果、而且还能使血液循环更顺畅，说不定还会改善肩酸腰痛、经不起风寒的体质呢。请把伸展运动看作是太极拳的西洋版吧。

即使最初身体很僵硬，只要坚持运动身体就会慢慢变得柔软起来。从今天开始请一定试着做做看吧！

◇特点

与普通的体操不同，伸展运动不要急速地伸展，而是慢慢地把肢体伸展出去。请一边慢慢地呼吸一边做伸展运动吧。

◇伸展运动的最佳时间

散步之后或是洗完澡之后等，身体在充分保暖的状态比较理想。

◇伸展运动的方法

为大家介绍在家里可以做的六种简单的伸展运动。其要点是一定要一边吐气一边做。如果感到关节疼痛一定不要勉强。肌肉伸展到能感受到一种比较舒适的疼痛就 OK 了。

みんなのトレーニング（ストレッチ編）

◇ストレッチの効果

ストレッチは体を柔らかくするための身近で安全な運動です。ストレッチによって筋肉を伸ばし、関節を柔らかくすることができます。また、ストレッチはリラクゼーション効果もあります。さらに血行がよくなり、肩こりや腰痛、体の冷えも改善されるかもしれません。太極拳の西洋版と考えてください。

最初は体が硬くても続けることで徐々に柔らかくなりますよ。ぜひ、今日からやってみましょう！

◇特長

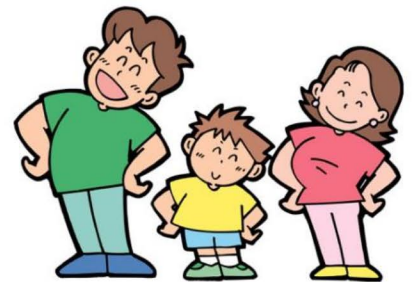
普通の体操と異なり、急に伸ばさず、少しずつゆっくり伸ばしていきましょう。ゆっくり呼吸を続けながらストレッチしましょう。

◇ストレッチのタイミング

散歩の後やお風呂上がりなど、体が十分に温まっている状態が理想的です。

◇ストレッチの方法

家で簡単にできるストレッチを6種類ご紹介します。必ず息を吐きながらやるのがポイントです。関節の痛みがあったら決して無理をしないように。筋肉が伸びる心地よい痛みなら OK です。



伸展背部

两手伸直扣在一起举到头上，一边吐气，一边把掌心向上伸展。直至腋下有一种舒展的感觉就可以。



背伸び

両手を頭の上で組んで、息を吐きながら、手の平を上に向けて伸ばしましょう。脇の下が伸びる感覚があるといいでしょう。



髋关节

把两脚的掌心对贴，盘腿而坐，一边吐气，一边把身体向前倒。直至从髋关节(大腿根部周围)到大腿内侧有拉伸的感觉。



股関節

両足の裏を合わせてあぐらをかき、息を吐きながら、体を前に倒します。股関節(足の付け根辺り)からももの内側が伸びる感覚があるといいでしょう。



臀部～大腿(后側)

从仰卧状态用两手抱住一条小腿近膝盖处。一边吐气，一边慢慢把膝盖拉向胸前，做时另一条腿处于伸直状态。直至从臀部到膝盖的内侧有拉伸的感觉。



おしり～太もも(後ろ側)

仰向けに寝た状態から、片方のひざを抱えます。息を吐きながら、ゆっくり胸に引き付けていきましょう。もう片方のひざは伸ばしたまま行ってください。おしりからひざの裏にかけて伸びる感覚があるといいでしょう。



大腿(前側)

从俯卧状态用一只手拉住同侧的脚腕，一边吐气一边把脚拉向臀部。直至大腿前侧有拉伸的感觉。

太もも(前側)

うつ伏せに寝た状態から片手で足首を持ち、息を吐きながら、おしりに引き付けていきます。太ももの前が伸びる感覚があるといいでしょう。



手臂 1

伸直一边的手臂，横直于胸前，一边吐气，一边把反方向的手臂拉向身体，直至两手臂的外侧有拉伸的感觉。



腕 1

片方の腕をまっすぐに伸ばし、息を吐きながら、反対の腕で自分の体の方に引き寄せます。二の腕の外側が伸びる感覚があるといいでしょう。

手臂 2

向上伸直一边的手臂，边吐气边弯曲肘部将手臂置于颈部后。用反方向的手下压弯曲的肘部，直至腋下有拉伸的感觉。

(模特 归国者第一代 N女士)



腕 2

片方の腕をまっすぐ上に伸ばし、息を吐きながら、頭の後ろでひじから曲げます。曲げたひじを反対の手で押さえます。脇の下がよく伸びている感覚があるといいでしょう。

(モデル 帰国者一世 Nさん)



(K)