

シーズンストレッチ

ワンポイント
レッスン

2013

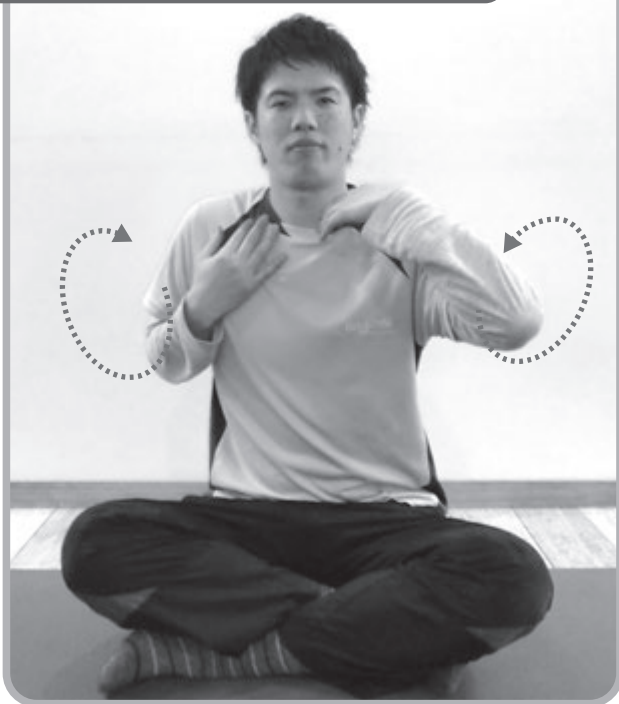
春

Spring

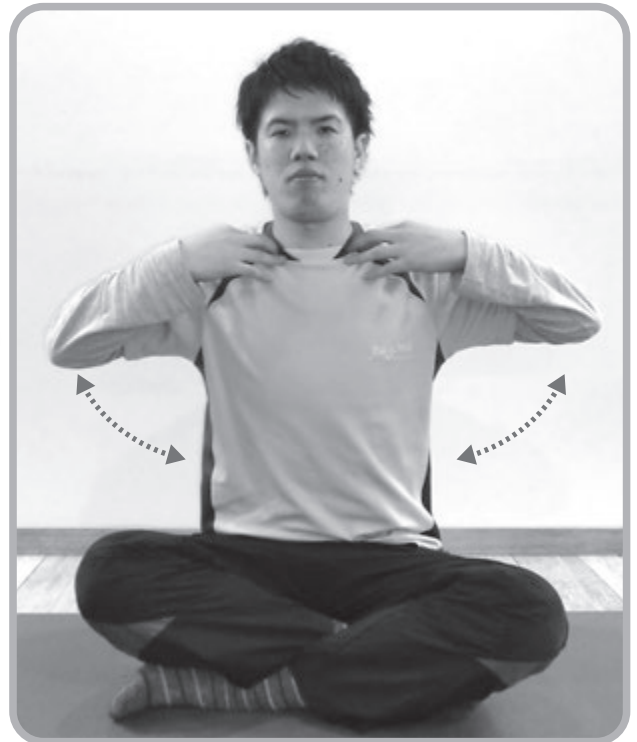
2013年春
シーズンストレッチの
効果・効能

冬に代謝を落として体力を温存させてきた身体は、春になると代謝を上げて活動を再開させてきます。しかし、年齢を経た身体は季節の変化による急な生理機能の変化についていくことが出来ない為、眠さやだるさなどの不快症状が出やすくなります。そこで、今回の春のシーズンストレッチでは、冬の間に硬くなってしまった筋肉や関節をほぐす動作と、リンパの流れや末端からの戻る血流の滞りを積極的に解消する動きを多く取り入れています。春の生理機能の変化をスムーズにし、血液とリンパの巡りを改善して行きましょう。

今回の動作：【鎖骨ほぐし】



①鎖骨に手を当て腕を前後に大きく引いて動かしましょう。



②その後、鎖骨に手は当てたまま腕を上下にパタパタと動かしましょう。

※肩に痛みがある場合は、無理をせず、片手だけで行っていきましょう。

①と②の動作は5回～7回を目安に行ってください。

効果

この動作は固まりがちな鎖骨周り、リンパ、血流の流れを促します。胸と肩甲骨の筋肉がストレッチされますので、姿勢改善や上肢機能の向上につなげて行きましょう。

鎖骨の周囲は頭・首・上肢を繋ぐ血流やリンパと神経が集まっているデリケートな部分。強く抑えることなく優しく触れて、動作はゆっくりと丁寧に行うようにして行きましょうね。

永井先生からのワンポイント!

