

日常生活でストレッチ!

有効な

セラピスト監修



みきやま療法室では、お昼休みにリハビリ室を利用して筋トレやストレッチにいそむ自主トレ軍団がいらっしゃいます! そんな意識高い系のセラピストたちに、ストレッチのすばらしさ、寒いこの時期にお勧めなトレーニングをお聞かしてきました!

肩甲骨はがし

簡単そうで難易度高し!肘を膝の内側まで持っていくのは至難の業!

菱形筋群ストレッチ

反対側の足首を持って捻ります。背骨と肩甲骨の間の筋肉を伸ばします。

前鋸筋ストレッチ

脇の下の筋肉を伸ばします。少しずつ前へ~!!

ダイナミックに全身ストレッチ!!

内ももや腰、背中、脇、きれいな姿勢で伸ばすことで全身一挙にストレッチ!見よ、この美しい開脚を!!

筋トレ??

時には先輩の無茶ぶりにも応えます。きれいな姿勢で行うのがコツ☆

筋肉の質や走行を理解しつくしているセラピストならではの健康法ですね! 真似しようとしたがなかなか難しいものもあります!一通りやったら体がぼかぼかになってきました!いつでも聞いてくださいとのことなので、腰痛などでお困りの方は声をかけてみてはどうでしょうか!!