

毎日★自宅ジム

～姿勢改善におすすめ～

ストレッチ

ヒップアップストレッチ



【効いている! 身体の部位】

太もも裏・ひざ裏・ふくらはぎ

【運動のやり方】

- ① イスや遊具などの台の上に足を乗せる
このとき、つま先は上向き、ひざは軽く曲げておく
- ② 上げていない足は、軽くひざを曲げ、バランスをとる
- ③ お尻を後ろに引くようにして、上体を前にゆっくり倒す（背筋はまっすぐ）

【注意点】

- ・ 台の高さは、股関節の位置より、低めのところを選ぶと良い
- ・ ひざや腰に痛みを感じる場合は、ストレッチを控える

【運動の目安】

- ・ 片足15～20秒程度伸ばすのを1日に数回繰り返す

最近、姿勢が悪いな、お尻の位置が下がってきたなと感じる方、ぜひお試しください
「ヒップアップストレッチ」

このストレッチは、以下のような効果が期待できます

*腰の筋肉の緊張をとり、腰痛予防・緩和につながる

*ひざの伸びが良くなり、ひざ痛予防・緩和につながる

*座りっぱなしによる、足のむくみの緩和

*ウォーキングの途中で行うと、歩幅が広がり、歩きやすくなる

上記のような効果があることと、ヒップアップがなぜつながるの?と思う方もいらっしゃるかと思います。このストレッチをこまめに行うと、骨盤の動きがよくなり、その結果お尻の位置が上がりやすくなるのです

しかも、上げている足と反対の足は、バランスをとらないといけないので、太もものトレーニングになります。一石二鳥以上の運動効果を体感してくださいね
(効果の出方には個人差があります)

健康づくり人材バンク

健康運動指導士

松本 重美



武蔵野市民の皆様へ 【通信制】日本縦断 KKC のご案内です!

ウォーキングは健康づくりに効果的です。日本縦断 KKC (健康健脚チャレンジャー) は毎日の歩数を記録して、武蔵野市友好都市を地図で巡ります。運動を始めてみたいと思っている方、普段の活動量を知りたい方、運動のアドバイスが欲しい方、コース踏破して友好都市のお米を食してみたい方、3カ月間歩数の記録をしてみませんか? 申込は下記へ!

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793