

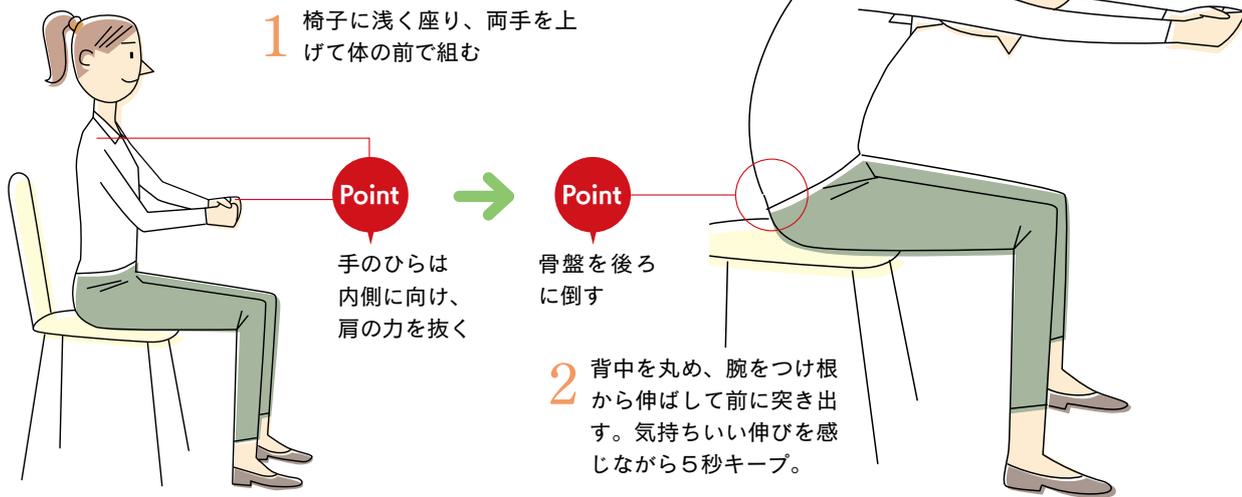
☐☐の疲れに効く! からだをほぐす ストレッチ

指導・監修/森 俊憲 ボディデザイナー、株式会社ボディクエスト代表取締役

Profile: 自らの実体験に基づいた独自フィットネスメソッド「ボディデザインプログラム」を開発。これまでに13,000名以上へのカウンセリングやパーソナルトレーニング指導を行い、各種メディアでの企画監修や講演・セミナーなどでも活躍中。主な著書に『読む筋トレ』（扶桑社新書）、『30代から始める「タフな体」のつくり方』（三笠書房）、『へやトレ』（主婦の友社）などがある。

オフィスで行う背中ストレッチ

目安の回数: 3回

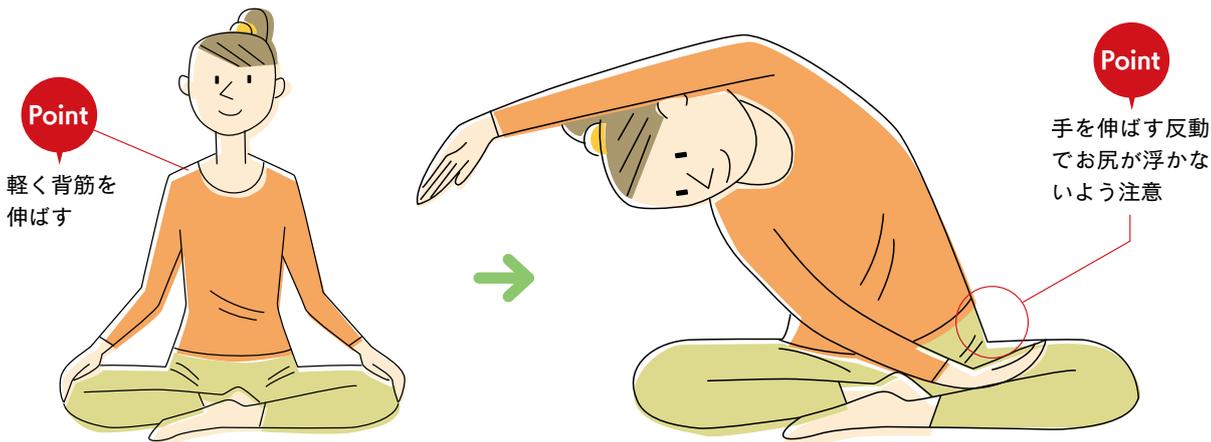


背中 の疲れを ほぐす

自宅で行う背中ストレッチ

目安の回数: 左右各2回

- 1** 床にあぐらをかいて座る
- 2** 左手を右斜め前に出し、右手は左脚にのせる。背中と肩を伸ばして10秒キープ。反対側の腕も同様に行う



姿勢を保つために、背中には常に負担がかかり、疲労しています。そこで、今回は広背筋や脊柱起立筋群など、背中の筋肉をほぐすストレッチを紹介します。

背中 の疲れを 防ぐ ワンポイント・アドバイス

寒さが厳しくなるこれからの季節は、筋肉の血行を促進して背中の疲れをとる「温熱療法」がおすすめです。衣服の上から背中に使い捨てカイロを貼る、ぬるめのお湯（冬は40℃前後）にじっくり浸かるなどして、背中を温めましょう。

