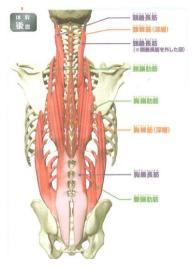
ゆるりほぐし①



せき ちゅう きりつきん 椅子に座って脊柱起立筋をひねる



~資料はgunkojin.com からダウンロードできます~



脊柱起立筋

- ・背中の一番大きな筋肉で、 上体を起こす働きがある。
- ・骨に沿って、3層に分かれている。
- 手足の動きの根元であり、あらゆる動作の土台となる体幹部を固定。

「筋肉のしくみはたらきパーフェクト事典」より引用

椅子に座って脊柱起立筋をひねるストレッチ



- ①背もたれのある椅子にやや浅めに座る。
- ②正面を向いたまま、左膝に右膝を乗せて膝を組む。
- ③左手は右膝の外側に当てる。
- ④右手を挙げて、右耳の横に持ってゆき、 鼻から息を吸って準備。
- ⑤口から息を吐きながら、椅子の背もたれをつかみ、 顔と上半身を後ろにひねる。

反対側も同様にする。