

3月 簡単ストレッチすきま運動

テレビを見ながら簡単ストレッチエクササイズ（ヒップリフト）

このエクササイズ（ヒップリフト）は、テレビを見ながらゴロ寝している時に実践できるので、取り組みやすく習慣化しやすいオススメのエクササイズです。楽しみながら引き締め効果を狙ってください。普段の猫背姿勢によるお腹の縮み（内臓圧迫）を“伸ばす動作”で解消し、腸の働きをよくするだけでなく、腹筋と背筋の筋力のバランスも整えてくれます。

■体操の流れ

1息を吐きながら体幹を安定させる

床にあお向けになり、膝を曲げて足を肩幅から腰幅（握りこぶし2個分目安）に開き、膝の真下にかかとを置きます。ゆっくり息を吐き切ってお腹と腰を引き寄せあうドローイング状態を維持して、体幹を安定させます。



2ゆっくりと腰を中心に背中側を上げ下げ

お尻を床から離し、膝から肩まで斜め一直線になるまで腰を上げます。この時、かかとの上にある膝が開きすぎないように注意します。ゆっくりと肩から順に腰を床に戻す動作を、8回を目安に繰り返しましょう。お尻がなかなか持ち上がらない場合は、足の開き具合を肩幅よりも大きめに広げてみましょう。



■ポイント

床を押し続ける動作とドローイング状態のキープ

動作中は、足裏や肩甲骨（肩）で常に床を押し続けながら、お腹と腰を引き寄せあうドロ잉グ状態を維持しましょう。これを意識すると、格段に効果がアップします。このときにお尻が落ちないように気をつけましょう。

■**期待できる効果**：筋力アップ効果により基礎代謝があがり、動きやすい体の基礎ができます。

腰痛やむくみ、冷え、猫背姿勢や便秘などにも改善効果が期待できます。特に^{でん}臀部、太もも裏、腰周り、お腹や二の腕の引き締め効果はかなり期待できます。

■**注意する点**：首や腰が痛い人は無理のない範囲で実践してください。

■**実践回数**：ゴロ寝姿勢の時にいつでも実践してみてください。

■**負荷を少し上げる方法**

両足のかかとや膝をつけて、臀部の筋肉に負荷をかけてみましょう。膝に痛みを感じたら、痛くない幅に戻してください。



〔エクササイズ監修・モデル〕 株式会社ボディクエスト
YOGA&エクササイズディレクター 森 和世