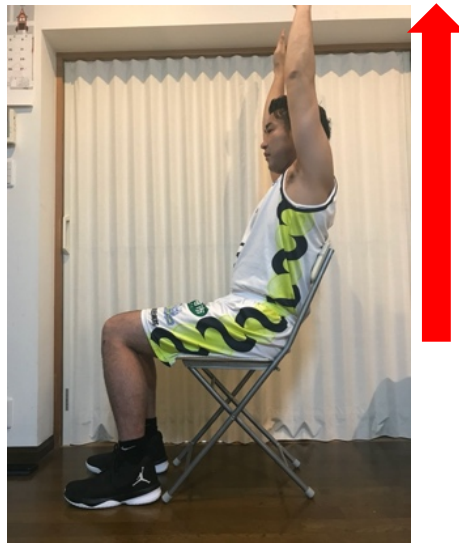


『お手軽！簡単！続けられる！運動』④

プロバスケットボール B リーグ、横浜ビー・コルセアーズで活躍された“Mr.ビーコル”蒲谷正之氏が紹介する『お手軽！簡単！続けられる！運動』をシリーズでお届けします。ご自身のペースで、無理なく、楽しんでおこなっていただける運動です。是非お試しください!! 第4回は、「ぐ〜ん運動」です。

- ① 椅子にしっかり腰掛けます
- ② 両腕を頭の上に挙げ、天井に向かって大きくカラダを伸ばします！
- ③ 10秒キープします。声を出して数えましょう
- ④ 戻します
- ⑤ 両腕を下げ、カラダの力を抜きましょう
- ⑥ 少し休んだら、②～④を5回繰り返します



特に朝起きてすぐこの運動を取り入れれば、すっきりと1日が始まること間違いなし!! この運動は、上半身のストレッチです。少し後ろに反り返ることで背筋を鍛えることもできます。また、お庭のお手入れや、パソコンのお仕事など下を向いていることが多い方は、姿勢が丸くなりがちです。そういった方も、この運動を取り入れることで、姿勢の改善、腰痛の予防・改善にも繋がります。ぜひ試してみてください！



蒲谷 正之氏：創成期の横浜ビー・コルセアーズを支えた“Mr.ビーコル”。bj リーグ時代の 2012-13 シーズンでは見事優勝。ファイナルでは大活躍し、MVP を獲得した。背番号 3 は永久欠番となっている。

『お手軽！簡単！続けられる！運動』⑤

プロバスケットボールBリーグ、横浜ビー・コルセアーズで活躍された“Mr.ビーコル”蒲谷正之氏が紹介する『お手軽！簡単！続けられる！運動』をシリーズでお届けします。ご自身のペースで、無理なく、楽しんでおこなっていただける運動です。是非お試しください!! 第5回は、「前にぐ〜ん運動」です。

- ① 椅子にしっかり腰掛けます
- ② 腕を前に(足と水平に)出して、手を組見ます
- ③ 正面を見たまま、ゆっくりと前に倒し、倒しきったところで数秒止めましょう
- ④ 腕は水平のまま、組んでいた手を外します。肩甲骨をひきながらゆっくりと体を戻し、胸を張りましょう
- ⑤ ②～④を5回繰り返す



👉ポイント！

- * 前に体を倒すときに、下を向かずに真っ直ぐ正面を見ましょう！
- * 体を戻したときに背中を丸めずに、胸を張りましょう！

これも朝晩2回、もしくは朝昼晩3回から始めてみてください。

この運動を取り入れると、背筋を鍛えることができ、腰痛の改善に効果があります！

また、腕を前に出したり、肩を引いたりするので肩周りの筋肉や関節を動かすことで、肩こりの予防や改善にも繋がります。



糖尿病・脂質異常症・肥満専門外来・甲状腺専門外来
循環器内科・腎臓内科・血液内科・眼科

東林間 042-701-1041
鶴間 046-271-7410
杏林堂 0465-47-3101

