

19. 肩、肘、アキレス腱のストレッチ

19番目のエクササイズは、肩と肘の筋肉、そしてアキレス腱をのばす。

脚の後ろをしっかりとのばしながら、肩、腸のひねり同時ストレッチです。

「あら、また難しいポーズですか」

倉持さんでしたね、そう、これは二番目に難しいかもしれません。

右脚を前に出して、左腕をまっすぐののばし、右手で右方向へひっぱる。

アキレス腱と一緒に、脚の後ろをしっかりとのばしながら、二の腕ものばす。

膝の後ろがよくのびているのを感じますか。

歩く時も、膝の後ろの筋をしっかりとのばして歩くようにしてごらん下さい。

ずいぶん格好のよい歩き方になるでしょう。

「脚の後ろって、普段は気にしていませんが、のびないものですね。

特に膝の後ろの筋肉をのばしながら歩くのは難しいです。

でも、のばしたら、やっぱり気持ちがいい…ちょっと

