

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

背骨を矯正してからだを
柔らかくする運動

筋トレは大きな筋肉から鍛えるのが効率的です。今回は胸や背中、両腕の主な筋肉を動かしてからだを柔らかくする運動を紹介します。

図のように腕を片方ずつ強く外側に向けて動かすと肩甲骨に作用し、左右の肩甲骨の真ん中に位置する背骨がまっすぐに矯正されます。運動中、

動画はこちらから
ご覧ください



背骨がゴキゴキと動くことがあります。

この運動の前後に、立った状態で体を前屈して違いを比べてみてください。背骨が矯正されたあとのからだは柔らかくなっています。運動前より指先が床に近づきやすくなっています。実感できるはずです。

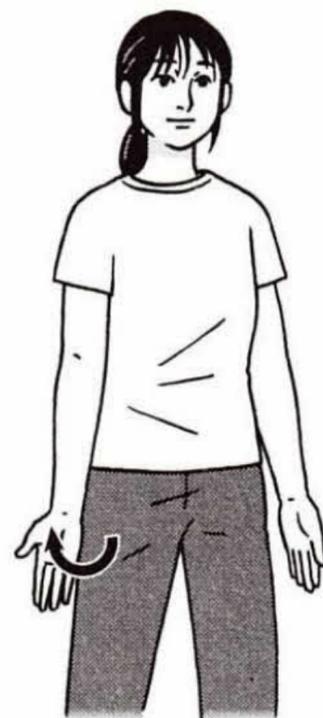
塩川哲也

背骨を矯正する運動



右手のひらと
左手の甲を合わせる

②肘を伸ばしたまま両腕を横から上げていく。頭上で右手のひらが左手の甲に重なったらすぐに下ろす。これを7回、ゆっくり大きく行う。



①足を肩幅に開いて立つ。両方の手のひらは太ももの横に沿わせ、自然に下ろす。次に右の手のひらだけを外側に向ける。

*右手の動きを左手に変えて同じように7回行う。