



## 東 順子の **がんばらない筋トレ** ストレッチ・筋トレの基本ルール

**筋肉の使い方・癒し方・育て方 のレッスンです。**

通常のがんばるだけの筋トレだけではなく、

- ① 硬くなった筋肉を柔らかくしてから、ちょっとがんばる。
- ② がんばって収縮した筋肉をのばして、またちょっとがんばる。
- ③ 最後にマッサージで疲労回復をし、疲れが残らないようにする。

そこまで全部で、 **東 順子のがんばらない筋トレ**です。

- ・絶対に他の人と比べない、競わない。(からだはみんな違います)
- ・呼吸を止めない。  
鼻から吸って口から吐きます。できるだけ吐ききってから吸いましょう。  
ゆっくりした深い呼吸で筋肉が伸び、運動効果が上がります。
- ・上顎と下顎を離す。  
歯をかみしめると体が緊張し、運動がうまくいきません。  
⇒実験してみましょう。
- ・動的ストレッチはウォームアップ、静的ストレッチはクールダウン。
- ・静止する時は20秒以上。
- ・一か所や、一方向だけでなく、全体的に動かした方がうまくいきます。
- ・数種類をセットにして、2~3セット繰り返すと効果が上がります。
- ・痛みがある方向には無理に動かさない。
- ・筋トレの回数は、「疲れるまで」⇒休憩しながら、2~3セット。
- ・からだの声を聴きましょう。

個々の動きについての注意は、実技の中でその都度お話しします。

お問合せ

NPO 法人 **日本セラピー普及会**  
(施術室 優しい手)

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町 60-1  
TEL/FAX **0229 (32) 5473**  
e-mail [therapy2@wit.ocn.ne.jp](mailto:therapy2@wit.ocn.ne.jp)