

ミラクルストレッチ マニュアル

後ろ反り

基本の後ろ反り

まずはじめに基本の後ろ反りで現状確認。
ストレッチをやるたびに、後ろ反りの具合を確かめましょう。
5種類のストレッチは、どの順番でもかまいません。
全部やらなくても効果があります。



足は肩幅に開き
手はウエストの後ろ



まず天井を見上げ



ゆっくり後ろに反る
どこまで見えるかです。

©2020 Junko Higashi

①胸こすり

手を交差させ、胸をこすります。
肩からバストの上半分の範囲をてのひらでゴシゴシ。
矢印の方向に片側20往復。



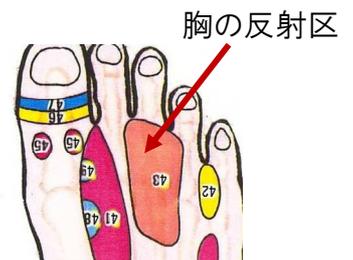
②脇もみ

手を交差させ、脇をこすります。
わきの下を前後から挟んで、
周辺の筋肉と一緒にもみもみ。
片側20回。



③胸の反射区

足の甲にある、胸の反射区を反対の足のかかとで踏んづけます。
反射区的位置はアバウトで大丈夫。足の甲を踏んづけければOK。
片側10回踏みます。



④骨盤反発

両手のひらをウエストより少し下、骨盤に置き、膝を緩め、胸を開いて、手のひらと骨盤の「おしくらまんじゅう」
10秒数え、
3回繰り返します。



⑤太もも前側伸ばし

足首を持ち、お尻の方に近づけて、太ももの前側の筋肉を伸ばします。
10秒数え、
3回繰り返します。



前屈

基本の前屈

まずはじめに基本の前屈で現状確認。
ストレッチをやるたびに、
前屈の具合を確かめましょう。
5種類のストレッチは、どの順番でもかまいません。
全部やらなくても効果があります。



足を肩幅に開いた状態から
ゆっくり前屈し、。手先がどこまで
届くか覚えておきます。
膝が曲がらないように注意。

**①太ももの裏と
ふくらはぎを伸ばす**

足を前後に開き、お尻を後ろに引く。
前足は膝が伸び、後ろ足は膝が曲
がっている。
前足のつま先を上に向ける。
背中が丸くならないこと。
顔は前を向く。
もとふくらはぎの後ろ側の
突っ張っているところを手のひらで
なでます。
片側20秒ぐらい。左右ともやります。



**②太ももの前側
反発**

足首を持ち、
お尻に近づけて、
反発です。
手はお尻側に引き、
足は伸びようとしています。
このとき、お尻と
太ももの後ろ側で
がんばります。
10秒数え3回繰り返します。
左右ともやります。不安定な時は椅子な
どを支えにします。



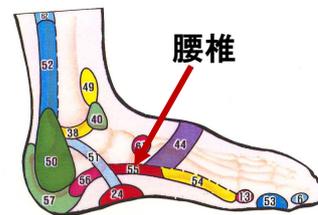
③肩甲骨の反射区

足の甲にある肩甲骨の反射区を
反対側の足で踏んづけます。
外側(小趾)よりの部分です。
片側10回踏んづけます。
左右ともやります。
位置はアバウトでかまいません。



④腰椎の反射区

足の内側にある腰椎の反射区を
手の親指で押します。
足の内側にあるアーチの骨の
中心付近。骨のキワです。
10回ずつ3か所ぐらい押します。
左右ともやります。
位置はアバウトでかまいません。



⑤だんごむし

足を肩幅に開いて、膝を抱え、
丸くなります。後ろ側全体を伸ばし
ます。かかところが浮かないように
注意しましょう。



他の人と比べず、自分の身体が
柔らかくなるのを楽しみましょう。
筋肉や関節が硬いと、ケガをしやす
いだけでなく、血液循環が悪くなり、
免疫力が低下します。
いろいろな病気に負けない身体は、
柔らかく、温かい身体です。