

からだを動かさなくても、生命活動を維持するのに必要なエネルギー「基礎代謝」をアップさせると、エネルギーを消費しやすく太りにくいからだを作ることができます。基礎代謝は筋肉を増やしたり、良い姿勢を保ったりすることなどで高まります。きつい筋トレをしなくても簡単なストレッチで基礎代謝を高めるからだを作ることができます。

①肩甲骨のストレッチ：肩甲骨の周りは筋肉や関節などが集中しており、ほぐして血流を改善すると肩や背中のコリを改善し、姿勢が良くなります。

方法 両腕をからだの横に水平に伸ばし、腕を水平に保ったまま後ろに移動させます。肩甲骨が開く・閉じる感覚を感じながらするとより効果的です。

②股関節のストレッチ：足の付け根の血流を良くすると老廃物が流れ、むくみや疲労を改善します。太ももの筋肉を動かすことで基礎代謝も上がります。

方法 あぐらをかくように座り、足裏同士を合わせ、ひざを軽く上下に揺らします。背筋をしっかりと伸ばし、ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう。

