

第8回 お腹と脇のストレッチ

このページでは今すぐできるストレッチを紹介していきます。是非、仕事の合間や自宅でテレビを見ながら、など気軽に実施してみてください。

今回はお腹と脇のストレッチです。



エース栗原の

らく
楽トレ

最終回

STEP 1

うつ伏せの状態、肩の横に手をつけてから両腕を伸ばして、身体を反らします。腹筋が伸びているこの状態を30秒キープします。



STEP 2

次は横向きになり、お腹の横の筋肉を伸ばしていきましょう。左右それぞれ30秒ずつ、視線は上を見るようにして、呼吸は止めずに実施しましょう。



STEP 3

最後に手をついた場所を変えずに、腕を伸ばすように身体を後ろに移動させます。脇の筋肉が伸びている状態を30秒キープします。



冬のエース格言



誰かへの「頑張れ」は、自分への「頑張ろう」だ。

応援は辛い時、苦しい時、背中を押してくれます。これまで僕自身もたくさんの応援に背中を押されながら、フィニッシュへと足を進めることができました。この体験があるからこそ、僕は自分のレース後や応援者としてレース会場に足を運ぶ時、知り合いかどうかは関係なく、目の前を通る選手全員を応援しています。そしてそんな応援後の帰路はなんだか足取りが軽く『僕も頑張ろう』と思えます。

応援はしてもらうだけでなく、することによっても力をもらえます。2025年がいよいよスタートしました。今年も頑張っていきましょう！



エース栗原 正明 [えーす くりはら まさあき]

2016・2019年トライアスロン年代別アジアチャンピオン。山梨県北杜市を拠点に活動する“地域密着型プロアスリート”。トライアスロン（Swim-Bike-Run）やデュアスロン（Run-Bike-Run）を始め、トレイルランニング・自転車競技など多種目で活躍する。9月に河口湖で開催されたMt.富士トライアスロンin富士河口湖町で準優勝し、山梨県内の新聞やテレビで大きく取り上げられる。



Webサイト