

# ストレッチポール



ストレッチポールに仰向けに乗ると、後頭部、胸椎（胸の後ろの背骨）、仙骨下部（お尻の真ん中の少し上）がポールに当たります。

## 1. 背骨を重力から解放した状態にする



人の身体は、頭の重みを上手に支えるために、背骨がS字を描きバランスを取っています。ストレッチポールに乗ると、上記の通り3点がポールに当たり、天井方向へ押し上げられます。そうすると背骨のSカーブが緩くなります。これは脊柱を重力から解放した状態に近い状態です。

## 2. 骨盤・股関節まわりを緩めて整える効果



ストレッチポールに寝た状態では、骨盤と股関節がゆるみのポジションになります。それにより、関節の動きもスムーズになります。この状態で、骨盤まわりをゆるやかに動かす運動をしたり、足を動かす運動をすることで、骨盤・股関節まわりを緩めて整える効果が出ます。不定愁訴の定番とも言える慢性的な腰痛にも、改善効果が期待できます。

## 3. 肋骨・肩（首）まわりを緩めて整える効果



ストレッチポールに寝た状態では、肋骨まわりと肩まわりが動きやすいポジションになります。通常よりも大きな動きを引きだせます。ストレッチポールに寝た状態では、肋骨まわりと肩まわりが動きやすいポジションになります。通常よりも大きな動きを引きだせます。床に寝た状態では床との摩擦で肩まわりがスムーズに動きませんが、肩甲骨が浮いた状態になっているのでスムーズな動きを引き出せます。これまた不定愁訴の定番とも言える慢性的な肩こり・首こりにも、改善効果が期待できます。