

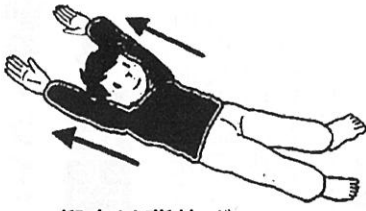
疲労回復に お休み前の 簡単ストレッチ

ストレッチは日常生活において疲労がたまりやすい大きい筋肉をほぐすことができず。お休み前に行うと心地よい眠りを誘い、疲労回復に効果的です。ただし、痛みを感じるほど行うのは睡眠に逆効果です。無理せずに行いましょう。毎日、簡単にできるらくらくストレッチを紹介します。

背伸びと肩甲骨はがしのストレッチ

■仰向け背伸び

・仰向けになって横になる。
・深呼吸しながら手足を思い切り伸ばす。
・座ったまま手で手を組んで行ってもよい。
※同じ姿勢が続いたときの全身の緊張をほぐす。
※1回10秒程度で3〜5回行う。



仰向け背伸び

■うつ伏せ肩甲骨はがし

・正座からうつ伏せに。
・手肘を思い切り遠くに延ばすイメージ。
・深呼吸しながら行う。
※肩こりの予防・改善、猫背などの姿勢改善に効果。
※1回10秒程度で3〜5回行う。



うつ伏せ肩甲骨はがし

■橋のポーズ

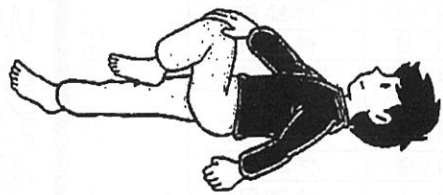
・仰向けになり、足を肩幅に開く。肩甲骨を寄せながら胸からお尻を持ち上げる。
※10秒かけてイラストの状態に。そのまま5呼吸、保持。これを3回繰り返す。



橋のポーズ

お尻のストレッチ

・左足のかかとを右足の膝に乗せる。
・右手で左膝を持ち、右に倒すように引く。
・身体は正面向きのまま、肩と膝が離れないようにする。
※デスクワークの連続などで緊張したお尻の筋肉をほぐす。腰痛の予防にも効果。
※ゆったりと呼吸をしながら

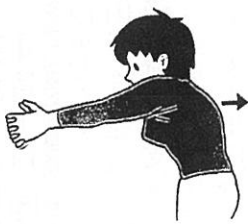


お尻のストレッチ

ら1回30秒程度で3回行う。足を組み替えて反対側も同じようにする。

背中ストレッチ

・手を前方で組み、背中を丸くするイメージでゆつくり腕を伸ばす。
※首や肩の凝りの原因になる背中の筋肉の緊張をほぐす。
※グーツと背中を丸くして20〜30秒程度行う。



背中ストレッチ

胸のストレッチ

・タオルなどを後ろで肩幅に持つ。
・上半身をグツと起こして胸を張る。
※一日中机に向かう仕事や家事による胸の筋肉の緊張をほぐす。呼吸がらくになる。
※20〜30秒程度行う。



胸のストレッチ

猫の背伸びポーズ

・正座から床に手をつき、息を吸いながら前方に滑らせる。
・息を吐きながら顎と胸を床に近づけ背中を大きく伸ばす。
・息を吸いながら元の姿勢に戻る。
※肩こり解消のほかヒップアップやウエスト細くする効果もある。
※一連の動作を30秒ほどかけて行う。



猫の背伸びポーズ