

お家で簡単にで
きる！？

ストレッチ紹介



まずはじめに、、、

ストレッチはどのような効果があるのか？

- ①ストレッチにより筋肉や腱が伸びるため**関節への負担を減らす**ことができます。
それにより、**肩こりや腰痛を緩和・改善**することが可能です。
- ②ストレッチで柔軟性を高めると筋肉を動かすことにより**筋温が上昇**します。
それにより、**けがや筋肉痛をある程度予防**することができます。



1. 肩こり解消ストレッチ

最近家にいる時間が増え、携帯をいじる時間も増えてきて正しい姿勢が崩れてきてないですか??

そのせいで肩こりがひどくなっている方が多いと思います・・・

もし、自分がそうだと思う方は今から紹介するストレッチをして肩こりをなおしましょう!

1.肩の上げ下げ

正面を向いて椅子に座ったまま、両腕の力を抜いて体の横に下ろします。

息を吸いながら肩を上へ引きあげ、息を吐きながら肩をストンと下ろして全身の力を抜いてリラックスします。

この動作を5回繰り返しましょう。肩甲骨に意識を向けるとより効果的です。

2.肩甲骨のストレッチ

手を膝の上に置き、息を吸いながら胸を張り肩甲骨同士を近づけます。

次は息をゆっくり吐きながら背中を丸めて肩甲骨を離し、間の筋肉を伸ばします。

おへその下を見るイメージで、首の後ろもゆっくり伸ばしましょう。

この動作を5回繰り返します。

3.大きく伸びをする

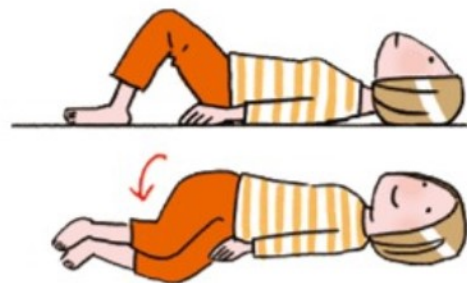
最後に指先までしっかりと伸ばし、上に大きく伸びをして完了です。



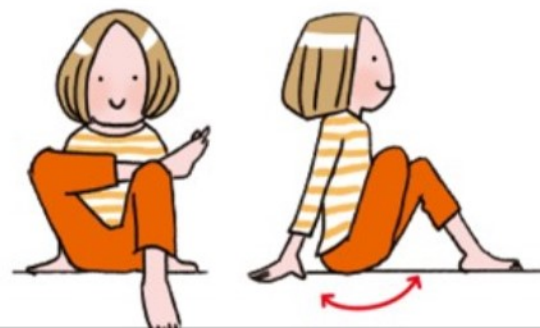
2. 腰痛解消ストレッチ

次に腰痛解消のストレッチを紹介します。ほとんどの腰痛の原因は不明ですが、主に当てはまるとしたら長時間同じ姿勢でいる仕事・運動不足・ストレス・不眠だと思えます。もし腰が痛い方はぜひやってみてください！

1. あお向けに寝て、両ひざを立てる。
2. 両足をぴったりつけたまま左にゆっくり倒し5秒間キープ。
3. 反対側も同様に行い、これを左右交互に5回ほど繰り返します。



1. 床に座り、左太ももの上に右足をのせる。
2. 右側のお尻周辺が伸びていることを意識し、背筋を伸ばして15秒間キープ。
3. 反対側も同様に行う。



3. 首コリ解消ストレッチ

最後に首コリ解消ストレッチを紹介します。

最近ではスマホ首と呼ばれる頭のおもりがより重く、首にたくさんの負荷がかかってしまうものですがみなさんなっていないませんか??
これから紹介するストレッチをぜひやってみてください!

1.背すじを伸ばして立ちます。足を前後に開き、手は腰へ。視線はまっすぐ前方に向けましょう。

2. あごを上げて手で腰を押しながら、お腹・胸・首のすべてが伸びるように上体を大きく反らせます。後ろ足のかかとは浮かせて。そのまま10秒キープ。3セット行います。





ありがとう
ございました。

いかがでしたでしょうか??

少しでも皆さんの為になっていると
嬉しいです。

ぜひこのストレッチやってみてくだ
さい!

ご視聴ありがとうございました
