

自宅でストレッチ

1時間に1回実践して

肩こり・腰痛の悩みを解消!

肩こり

ながら出来る! 首こり、首痛改善に効くストレッチ



- 1 背筋を伸ばした状態で座る
- 2 首を右に傾けて、首の左筋を伸ばすように右手を添え、ゆっくりと伸ばしていく(20秒)
- 3 2と同様、今度は首を左に傾けて、右筋を伸ばすように左手を添えてゆっくり伸ばしていく(20秒)

ストレッチの20秒は長く感じますが、伸びた状態をある程度の時間キープすることで効果がでます。ニュースなどを見ながら行えば、情報収集とストレッチで一石二鳥?

腰痛

腰がだるくなったら! 即効性のストレッチ



背中を丸めて前に倒していく
おへそを見るように丸めると
腰から背中がよく伸びます



胸を開きながら起き上がり
背中を反らせる
無理のないところまで大丈夫です



今度は体を右側に倒していく
体の左側が伸びるように
(左側も同様に行う)



最後に右側にできるだけ
体をねじっていく
無理をしない程度にゆっくり
(左側も同様に行う)

腰を前後左右にまんべんなく動かすストレッチです。立っても座ってやってもOKです。ゆっくりした動きで行ってください。手は常に頭の後ろで組んで行います。