

自宅でストレッチ

1時間に1回実践して

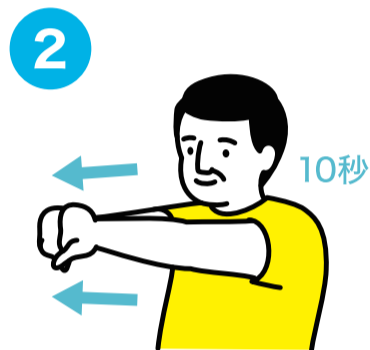
肩こり・腰痛の悩みを解消!

肩こり

1分じっくり伸ばそう! 肩こりに良く効くストレッチ



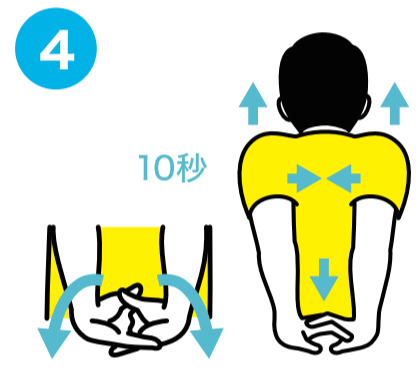
両手を組んで手のひらを上に上方向にまっすぐ伸びをする



両手を組んで手のひらを前方にまっすぐ伸びをする



両腕を背中に回し、右手で左手首を掴んで伸ばす
首は右(伸ばしている腕と反対方向)に傾ける
(左側も同様に行う)

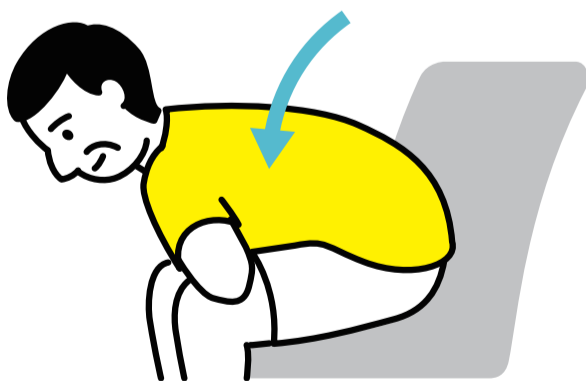


背中側で手を組み、小指がお尻を向くように手のひらを下に向けて肩甲骨を思いっきり寄せる

上半身の血流が良くなるのを感じるはず。朝昼晩と3回程度やるのがオススメです。

腰痛

座りながらできる腰痛改善ストレッチ



- 1 椅子に座ってひざの上に手を置き、ゆっくりと息を吐きながら背筋を伸ばしたまま上半身を前に倒していく
- 2 無理をしない程度にカラダを前に倒し、そのまま姿勢を5秒間キープ
- 3 ゆっくりと元の位置へ戻す

自宅の椅子や車の運転席など椅子があればどこでも手軽にできる腰のストレッチです。