

毎日続けて「柔らか肩」に!



肘を大きく開いて、とじるのを繰り返します

ここがポイント!
肩甲骨を動かすことを意識して動きは大きく。頭の後ろで手を組む必要はありません。

股関節を動かし、足全体に血流を



股関節を意識して足を前後に動かします

ここがポイント!
椅子につかまり真っすぐに立ちましょう。上半身が動かないようにします。

太ももの裏が固いと姿勢も悪くなる!?



ペットボトルのようなものを太ももの下に置いて姿勢を前に傾けます

ここがポイント!
最近のペットボトルは材質が柔らかいので破裂に注意。水筒やボールを使っても構いません。太ももの付け根に近い場所と膝に近い場所、それぞれ2か所でストレッチ。よく足がつる方はお試しください。

職場でスーツや作業着のまま、場所をとらずにどこでも出来るストレッチについてこの方に教えていただきました
加古川フィットネスVeryVery (VeryVery (同))
代表社員 間瀬 大介 さん
コロナ禍で閉店した前身のフィットネスジムを「交流を断ちたくない」とクラウドファンディングで復活。子ども連れでも利用でき、子どもが入会していればその保護者は無料となるなど、利用しやすい料金体系で人気のジムです。企業への出張指導や法人契約も可能です。

「ゆっくりと伸ばす」ことを意識しましょう。無理は禁物です!



仕事・家事の合間に、簡単ストレッチ!

ストレートネック (スマホ首) の改善に!



親指と人差し指をあごに添えます。反れるところまでぐっと押し込むようにしましょう。

ここがポイント!
首を前屈みにしていると、ストレートネックの原因に。正しい位置に押し戻すイメージで。

座り過ぎは腰痛に! 腰を伸ばそう!



手を伸ばして壁から20cmほど離れた所から、手をつきながら反りましょう。

ここがポイント!
上を見るようにしながら、腰を押し込みます。

グルグル肩甲骨回し!



手のひらを外側に向けて

肩甲骨を動かすことを意識しながら、前からゆっくりと回します

ここがポイント!
肩甲骨を、上下に動かすイメージで。始まりの手のひらは、腕をねじってしっかり外側に向けるようにしましょう。

このストレッチも肩甲骨を柔らかくするのに効果あり! 勢いをつけるのではなく、捻れるところまでしっかりと。

