# 自宅でできる チェアストレッチ編

テレワークや読書の 合間などに、ぜひ 取り入れてみてください

## 背中のストレッチ

# Point

パソコンなどの 作業が続くと 背中まわりがこわばり 呼吸が浅くなりがちです。 左右の肩甲骨を 広げるようなイメージで 行いましょう





# Point

お腹を薄くするような イメージで 伸びていきましょう

> 前方にある手を 一度胸の前に引きつけ 手のひらを天井に向けた状態で 頭上に伸ばしていきます。

# 2 体側のストレッチ

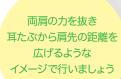


ストレッチを行う上での

### POINT

- ①伸ばしているところを意識しながら
- ②呼吸は止めずにゆっくりと
- ③無理をせず心地よいところで 20 秒ほどキープしましょう!

# 3 首のストレッチ



\ここが/ Point

> 頭上にある手をほどき両手はリラックスさせてイスの袖に。 首をゆっくりとたおし気持ちの良い所でキープしましょう(左右)





# 4. 腰のストレッチ

# Point

腰まわりの筋肉が こわばっていると 腰痛を引き起こす原因にも。 視線は斜め後方に向け 反動をつけずに 行いましょう。



片手をイスの背もたれにかけ反対の手で 膝を外に押し出しながら身体をひねっていきましょう(左右)

# **6** 腰~おしりのストレッチ

Point

少し強度の高い ストレッチです。 顔の力も抜き 呼吸を止めずにゆっくりと 行いましょう。

片腿の外側のくるぶしを膝の上に置き姿勢を 整えます。両手をリラックスさせた状態で息を 吐きながら身体を前方にたおしていきます(左右)



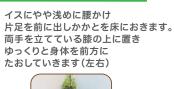


胸を張った状態で

股関節から

前傾するイメージで









# 自宅でできる フィットネス

# 立位ストレッチ編

大きな筋肉を しっかりストレッチする ことにより血行促進

# **7** 肩から背中のリラックス



両肩を大きく後ろに回し肩から背中を ほぐし血行をよくしましょう。

# RATE TA

2 胸と肩のストレッチ

後ろで手を組み 両手を後方に押し出しながら 胸を張ります。

# 路と肩のストレッチ



片方の手を前方に伸ばし反対の手で 胸のほうに引きつけていきます(左右)

# Let's stretch!



# もも裏側のストレッチ Filmish



「気をつけ」の状態から片方の脚を半歩後ろに 出します。両手を脚の付け根付近にそえ ゆっくりとおしりを後ろへスライドさせていきます(左右)



ストレッチを行う上での

# **POINT**

- ①伸ばしているところを意識しながら ②呼吸は止めずにゆっくりと
- ③無理をせず心地よいところで 20 秒ほどキープしましょう!

# 5 ふくらはぎのストレッチ



頭・肩・おしり・かかとが一直線になるように

くここがり

Point

片方の脚を後ろに出しかかとを床につきます。 両手を前脚の膝にそえゆっくりと上体を前に倒していきます(左右)

# 4 腰まわりのリラックス



両手を軽く腰にあて大きくゆっくりと 15 回まわします(左右)



# ウォーキング編

すこし意識を 変えることで、 普段の歩きが フィットネスに!



# **POWER WALK**

#### スピードの目安

男性 ▶ 5.5~6.5km/h 女性 ▶ 4.5~5.5km/h

#### 脂肪燃焼に効果的な心拍数の目安

(220-年龄)×0.6±5

※体力のある方は0.7

例) 40歳の方は、(220-40)×0.6=108拍/分

103~113拍/分の心拍数で 運動をおこなうと脂肪燃焼に効果的

#### ウォーキングは最も手軽に楽しく続けられる運動の1つです。

歩く際、いくつかのポイントを意識して行うことによりそれは立派なフィットネスに! 決して無理せずご自身のできる範囲内(距離・時間・スピード など)で楽しく行いましょう。

# 筋トレ編

運動器具がなくても 豊一畳分あれば、 そこはあなただけのジム

# 4 自重を利用したエクササイズ

#### スクワット

下半身全体

#### ワンポイント

視線はやや斜め上に向け、 腰を下ろす時はできるだけ ゆっくりとしたスピードで おこないましょう





脚を肩幅より少し広めに開き、 両手を頭に軽く添えます



つま先と同じ方向に膝を曲げ、膝が90 度程度になるまで腰を下ろしたら立ち 上がる動作を繰り返しおこないます

#### バックキック おしり・もも

#### ワンポイント

脚を後ろに伸ばしたとき に、肩・腰・かかとが一直 線になるように意識しま しょう





四つ這いになったら両肘を 床につきます



ゆっくりと足を後方へ伸ばし戻す 動作を繰り返しおこないます。 (左右)

#### バードドッグ 体幹・肩・おしり

#### ワンポイント

手と脚を伸ばしたときに身体がぐらつかないようお腹に力を入れてしっかりと バランスをとりましょう





肩の下に手首、足の付け根の下に 膝がくるようにして 四つ這いになります



右手と左脚、左手と右脚と 対角線の手と脚を交互に上げる 動作を繰り返しおこないます

#### ヒップリフト | 背中・おしり

#### ワンポイント

お尻を上げたとき、 肩・腰・膝が一直線になる ようにし、意識的にお尻に 力を入れましょう





上向きに寝て両膝を立て、 両手を体の横におきます

# 2

息を吸いながらゆっくりと お尻を上に上げて戻す動作を 繰り返しおこないます

#### アブダクション おしり・もも

#### ワンポイント

身体が前後にぶれないよう 上手くバランスをとり、 かかとから脚を上げる ようにしましょう





横向きに寝て、 下にある腕の上に頭をのせます



上にある脚を30度程度まで 上に上げ、戻す動作を繰り返し おこないます(左右)

回数は15回×2セット スピードはできるだけゆっくりとおこなうように心がけてください。