

デスクワークに効くストレッチ

ストレッチとは

日中ほとんどの時間を同じ姿勢や座った状態で過ごすことは、体や筋肉がこり固まり、腰痛、肩こり、疲労などに影響します。ストレッチは、緊張した筋肉をゆっくり伸ばし、血流を改善し、筋肉への酸素や栄養を送ることができます。オフィスや自宅でもできますので、ストレッチすることを心掛けましょう。


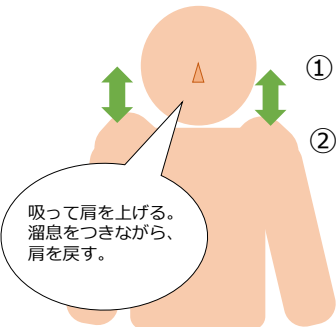
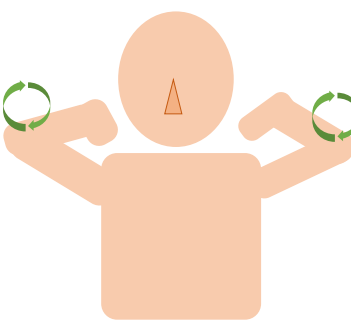
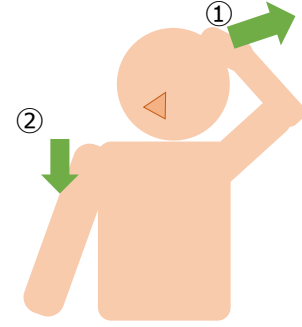
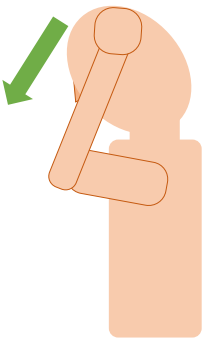
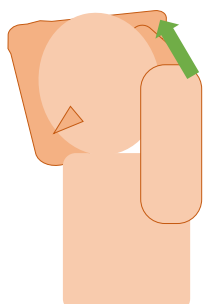
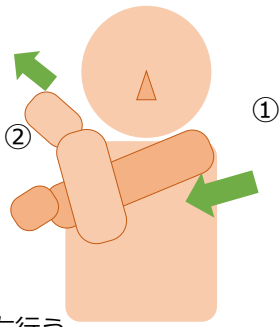
【ストレッチの効果】

- 代謝を高める
- 柔軟性の向上
- ケガの予防
- 緊張がほぐれる など

【ストレッチの注意点】

- 反動をつけない
- 1か所、最低15～30秒程度、じんわり伸ばす
- 伸ばしている部位を意識する
- 痛みを感じるほど、無理に筋肉を伸ばさない
- 呼吸を止めない

デスクワークの人向けストレッチ

<h3>上半身</h3> <p>①両手を頭の上で組み、息を吸いながら上に伸ばす。 ②息を吐きながら手をおろす。</p>  <p>吸いながらバンザイ</p>	<h3>肩</h3> <p>①両肩を上げて、 ②下にすとんと落とす。</p>  <p>吸って肩を上げる。溜息をつきながら、肩を戻す。</p>	<h3>肩まわり</h3> <p>両手を肩に乗せ肘を大きく回す。反対回しも行う。</p> 	<h3>首(横)</h3> <p>①首を横に倒し、軽く手を添える。 ②肩を下に下げる。</p>  <p>左右行う。</p>
<h3>首(後ろ)</h3> <p>首を前に倒し両手は後頭部に軽く添えて、あごをひく。</p> 	<h3>二の腕</h3> <p>右手の肘を後頭部に起き、手はだらんと下げる。右の肘を左手で持って左に引っ張る。</p>  <p>左右行う。</p>	<h3>肩(側面)</h3> <p>①片側を前に出し、反対側の腕で抱え込むようにして、 ②引き寄せる。</p>  <p>左右行う。</p>	<h3>胸</h3> <p>両手を後ろで組み、斜め下に引きながら胸を張る。</p> 