

どこでもHEPOP ストレッチコース

デスクワークの合間に体を伸ばしましょう！

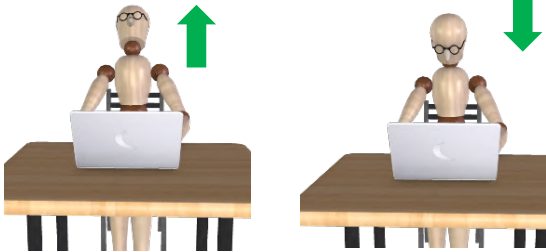
運動の注意点

1. 在宅勤務などで座り仕事の多い方向けの疲労改善・気分転換・筋力低下予防のための運動メニューです。
2. デスクワークの合間に、1~2時間おきにいずれかのコースを選び、5~10分程度行ってください。
3. 関節や内臓に疾患をお持ちの方は事前にかかりつけ医に相談してから行ってください。運動により痛みが生じた場合は中止してください。
4. 運動時は息を止めず自然な呼吸を心がけましょう。音楽を聴きながらリズムに合わせて行うのもおすすめです。

ネックアップ&ダウン

- 天井を見上げるように顔を上に向けます
- 床を見るように首を下に曲げます
- 左右にも交互に倒します

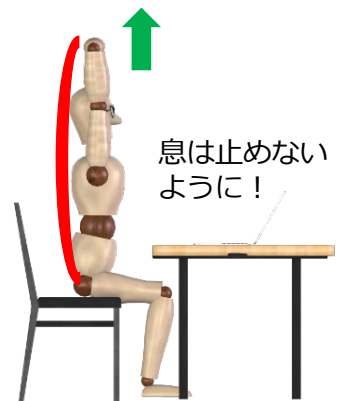
各15秒
2セット



バックエクステンション

15秒
3回

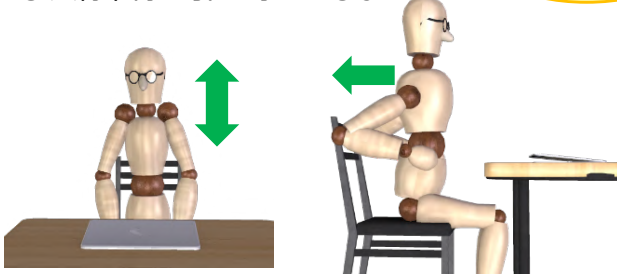
- 両手を組んで手のひらを天井に向けるように持ち上げます
- 肘を曲げないように、ゆっくり伸ばします
- 背中は少し後ろに反らせるようにしましょう



アラウンドショルダー

- 肩をすくめるようにゆっくり上げ下げします
- 次に、胸を広げるように肩を動かし、肩甲骨を引き寄せましょう

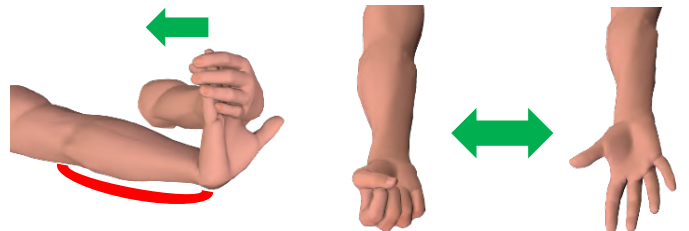
各10回



リスト&フィンガー

- 一方の手首を反対の手で反らすようにして10秒伸ばします
- 指を大きくパーに開き、次にぐっと握りしめます
- グー、パーを10回繰り返します

左右10秒
+10回
2セット

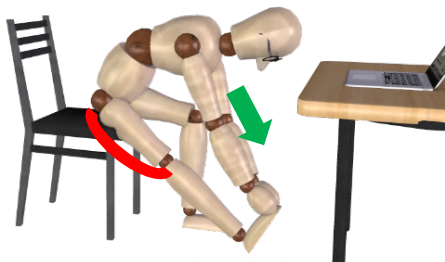


バンドダウン

左右15秒
2セット

キャスター付き椅子の場合は滑らないように注意

- 片足の膝を伸ばした状態で体を前に倒し、太ももの裏を伸ばしましょう



ガストロエクステンション

左右15秒
2セット

- 一方の足を前に出し、後ろの足のふくらはぎを伸ばします
- 後ろ足のつま先を少し内側に向けるとふくらはぎの筋肉がさらによく伸びます

