

# REGULUS発信!! 自宅でできる簡単ストレッチ

## 肩・首周り 編



外出控え

不要不急の外出は控えましょう!



新型コロナウイルスの影響により、外出を自粛して運動不足の方も多いため、レグルスでやっている自宅でも簡単に出来るストレッチを紹介いたします!

第1回目は、「肩と首周りのストレッチ」です。

今回の紹介担当は、この4名!



#1りん



#2てる



#3なお



#4まお

自宅やデスクで簡単にできるので、是非行ってみてください!

# REGULUS発信!! 自宅でできる簡単ストレッチ

【肩のストレッチ】※どのストレッチも左右同じ回数行います



伸びる場所：脇の下

右の肘を曲げて頭の後ろまで上げ、左手で右肘を押さえて、**息を吐きながら**、左に引き寄せ、右の脇の下を伸ばすイメージで10秒キープ！



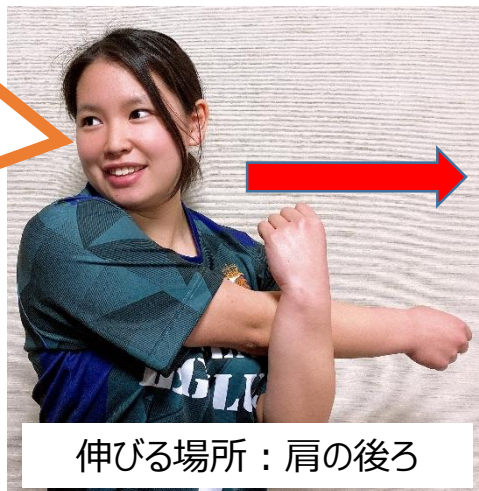
伸びる場所：両肩の前

片手は上から、反対の手は下から手を背中にまわし、手を握り10秒キープ！

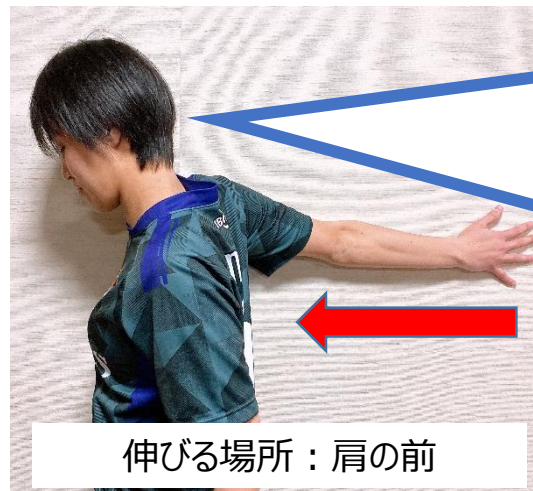
手が握れない人は繋ぎとしてタオルなど持ってキープしてもOK!

**姿勢を正して**  
正面を向き、一方の腕を肩の高さまでまっすぐ伸ばし、腕を水平に保ちながら胸の前に引き寄せます。

肘を反対側の肩に向けて引っ張り、10秒キープ！



伸びる場所：肩の後ろ



伸びる場所：肩の前

手のひらを壁につけ腕を伸ばします。この状態で肩を少し前に向けゆっくり引っ張り10秒キープ！

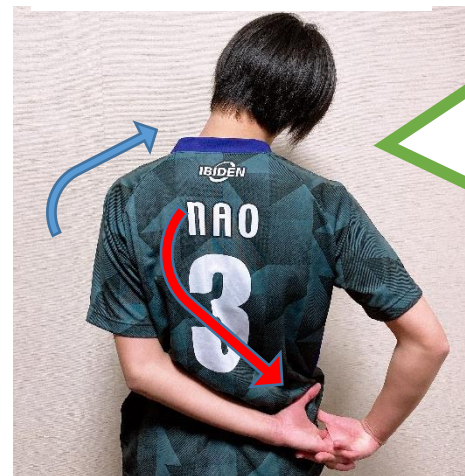
# REGULUS発信!! 自宅でできる簡単ストレッチ

【首周りのストレッチ】 デスクでの休憩時間などにオススメ！】※どのストレッチも左右同じ回数行います



**背筋を伸ばして**  
右手を左肩に添え  
そのまま肩を下方  
に押し下ろします。  
その状態で  
首を右にゆっくり傾け  
10秒キープ！

伸びる場所：左の首筋



**背筋を伸ばして**  
後ろで手を組み、  
組んだ手を右の脇腹  
に添えるように押し下  
ろし、  
右真横に首を  
ゆっくり倒して  
10秒キープ！



**背筋を伸ばし椅子に浅く腰掛けます。**

両腕で頭を抱え、  
抱えた手で頭を下方に押し、10秒キープ！

そしたら次は  
顎の下に手を添え  
顎を上方向に押し、10秒キープ！

**注意点：腰は反らないように！**

# REGULUS発信!! 自宅でできる簡単ストレッチ

## 【肩ストレッチ 応用編】

肩のストレッチ兼頭のストレッチ！あなたはうまくできますか？？



- ◆ 右腕は前まわし、左腕は後ろ回しで、そのまま両腕を同時に回します！  
5回 腕を回したら、次は右腕が後ろ回し・左腕は前まわし！  
腕を回すときは、**大きく円を描くように**回し、なるべくスムーズに回せるように……。

## 【POINT 🖱️】

肩甲骨を上下左右にしっかり動かすことを意識するとより効果的です！

パソコン作業は、  
首が前に出て肩こり・腰痛の原因になりやすいので、  
適度なストレッチで姿勢改善を試みてはいかがでしょうか？

