

## Web de Fitness プログラム一覧

※ 動画は全て5分程度です ※ 動画は順次追加されます

追加日	No.	動画タイトル	効果効能	内容
2021/2/1	1	眼精疲労ケア	長時間のデスクワークによる眼の疲れやそれに伴う頭痛・肩こりを軽減させます	① 額(ひたい)のツボ押し ② こめかみのツボ押し ③ 目の周りのツボ押し ④ 後頭部のツボ押し ⑤ 肩回し
2021/2/1	2	椅子に座って行う肩こり解消ストレッチ	肩から背中にかけて広い範囲の凝りや不快感を軽減させます	① 肩甲骨の開閉運動 ② 肩～背中ストレッチ ③ 体側伸ばし → 肩回し
2021/2/1	3	椅子に座って行う腰痛解消ストレッチ	長時間同じ姿勢でいることで凝り固まった腰回りの筋肉をほぐします	① 体側のストレッチ ② 腰ひねり ③ お尻のストレッチ ④ お尻の外側のストレッチ
2021/2/1	4	椅子に座って行う骨盤ストレッチ	骨盤の歪みを矯正する事で姿勢が改善し腰痛をやわらげます	① 骨盤の前傾後傾運動 ② お尻のストレッチ ③ お尻の外側のストレッチ ④ 脚の付け根のストレッチ
2021/2/1	5	椅子に座って行う首のリンパストレッチ	パソコン作業やスマホの操作によって凝り固まった首の筋肉をほぐします	① 頸～首筋のリンパほぐし ② 首筋～鎖骨のリンパほぐし ③ 胸鎖乳突筋ほぐし ④ 首周りのストレッチ ⑤ 肩回し
2021/2/1	6	椅子に座って行う胸のリンパストレッチ	上半身全体の老廃物を流し首や肩周りの疲労を解消します	① 鎖骨のリンパほぐし ② 肩のリンパほぐし ③ 脇周辺のリンパほぐし ④ 肩回し ⑤ 胸のストレッチ
2021/2/1	7	椅子に座って行う股関節のリンパストレッチ	下半身の老廃物を流し脚の疲労やむくみを解消します	① 鼠径リンパほぐし ② 股関節のストレッチ ③ 前もものストレッチ → 股関節回し ④ 屈伸運動
2021/2/1	8	椅子に座って行う膝裏のリンパストレッチ	主にふくらはぎの浮腫みや疲労感をやわらげます	① 膝裏のリンパほぐし ② 足首のストレッチ → ふくらはぎほぐし ③ 足首の上下運動 (ふくらはぎのトレーニング)
2021/2/1	9	モーニングストレッチ① 背中スッキリ編	寝起きの凝り固まった身体をほぐし目覚めのスイッチを入れます	① 体側のストレッチ ② 背中ストレッチ ③ 背中～腰のストレッチ ④ 肩～腰のストレッチ
2021/2/1	10	モーニングストレッチ② 腰痛解消編	朝起きた時の腰のだるさをやわらげ、周辺の動きを改善させます	① 体側のストレッチ ② 腰のストレッチ ③ お腹のストレッチ ④ 肩～背中ストレッチ
2021/2/1	11	就寝前ストレッチ① 下半身編	腰や股関節周辺の筋肉をほぐして1日に溜まった下半身の疲れをやわらげます	① 体側～腰周りのストレッチ ② もも裏のストレッチ ③ もも裏～股関節周りのストレッチ
2021/2/1	12	就寝前ストレッチ② 全身編	日中に溜まった身体の緊張をほぐし翌日に疲労を持ち越さない様になります	① 背中～背筋伸ばし ② 首・肩周りのストレッチ ③ 体側のストレッチ ④ 股関節ほぐし ⑤ 腰ひねり ⑥ もも裏のストレッチ
2021/2/1	13	就寝前ストレッチ③ リラクゼーション編	自律神経を整え心身をリラックスさせる事で睡眠の質を高めます	① 脚裏全のストレッチ ② 手足ほぐし ③ お尻周りのストレッチ ④ 股関節周りのストレッチ ⑤ 腰周りほぐし
2021/2/1	14	椅子に座って行う頭スッキリストレッチ	疲れた頭をリフレッシュさせる事で集中力を高め作業効率を向上させます	① 頭皮ほぐし ② こめかみほぐし ③ 肩甲骨の上下運動 ④ 胸の開閉運動 ⑤ 胸のストレッチ ⑥ 体側のストレッチ
2021/2/1	15	壁を使って行うストレッチ	壁を利用する事で伸ばしにくい筋肉もより効果的に伸ばす事ができます	① 胸のストレッチ ② 体側のストレッチ ③ 肩～背中ストレッチ ④ 前もものストレッチ ⑤ もも裏のストレッチ