寝る前のストレッチ

ベッドでできるやさしいストレッチ14種、イラストつき。
約8分。

Wakeout

ベッドの上であぐらをかくか、楽ならベッドの端に腰かけます。気持ちいいところまでにして、呼吸は止めずに。頭は決して引っぱらないこと。痛みやめまいを感じたらやめましょう。



木が揺らぐ

両腕を頭上へ。木のようにゆっくり左右にゆれる。

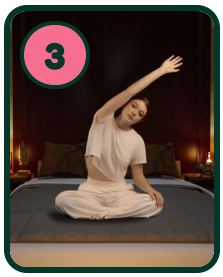
ゆっくり8回



左にリーチオーバー

片腕を上げて頭の上へ。反対側へ体を傾け、元に戻る。

ゆっくり4回



右にリーチオーバー

今度は反対の腕を頭の上へ。逆側へ傾け、元に戻る。

ゆっくり4回



ベッドでのタッチを回転させる

体を片側へひねり、両手で横のベッドにタッチ。反対側も。

左右5回ずつ



横から横へのひじタッチ

片側へ傾き、ひじをベッドへ近づける。起きて反対側も。

左右4回ずつ



上半身サークル

手を頭の後ろに。上半身でゆっくり大きな円を描く。

両方向4回ずつ



上半身リーン

手を頭の後ろに、ひじを開く。ゆっくり前へ倒れ、背すじを伸ばして起きる。

ゆっくり6回



反り身で呼吸
両手を後ろのベッドにつく。胸を持ち上げて上を見て、ゆっくり呼吸。

5呼吸



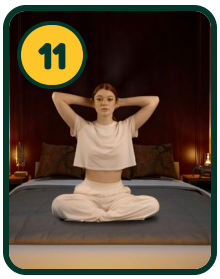
首傾け・左
頭を片側へ傾ける。反対の腕を斜め下へ伸ばしてキープ。

20秒



首傾け・右
今度は頭を反対側へ。逆の腕を斜め下へ伸ばしてキープ。

20秒



首を下に引く
手を頭の後ろに。あごを胸へ落とし、また起こす。

ゆっくり5回



左腕を右に重ねて前傾
腕を交差させ、両ひざに手を置く。片方のひざへ体を倒してキープ。

20秒



右腕を左に重ねて前傾
腕を交差したまま同じように、反対のひざへ倒してキープ。

20秒



腕を組んでおじぎ
腕を交差させて肩を抱く。ゆっくりおじぎし、背すじを伸ばして起きる。

ゆっくり5回

すべての動きを動画で見る：

wakeout.app/ja/exercises/gentle-bedtime-stretches-before-sleep

8分の寝る前ストレッチメニュー

14のストレッチを順番に、ゆっくりと。終わったら、おやすみなさい。

もう眠いときは4分バージョン：

1. 木が揺らぐ
2. 左にリーチオーバー
3. 右にリーチオーバー
4. ベッドでのタッチを回転させる
6. 上半身サークル
9. 首傾け・左
10. 首傾け・右
14. 腕を組んでおじぎ