

運動不足

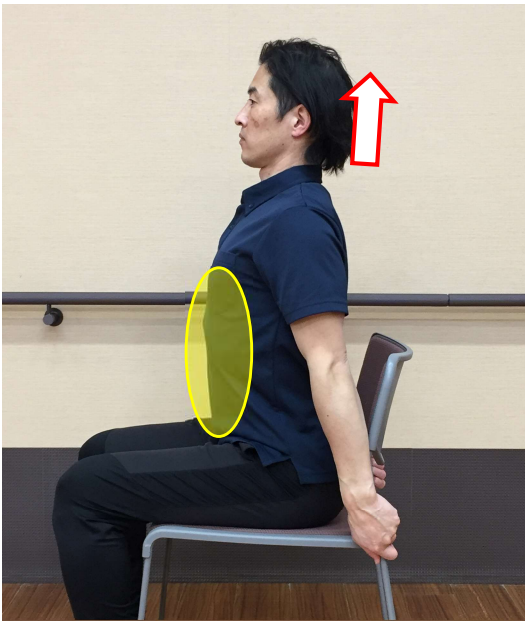


🔥 解消プログラム 🔥

お家でできる簡単なストレッチと運動をご紹介します！

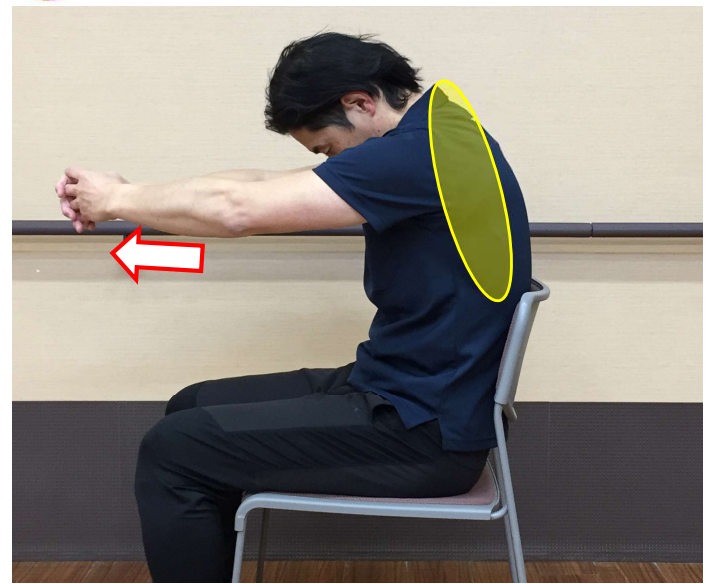
《呼吸は止めず、15～30秒 痛気持ち良いくらいを目安に伸ばしてみましょう》

① お腹のストレッチ



・ 背伸びをするようにすると◎

② 背中ストレッチ



・ 出来るだけ柔らかくまるまると◎

やってみよう!

【腹筋運動】 目標：休憩しながら 10回 1～3セット



① 足を楽な位置に開き、両手を頭の後ろに組む（胸前でもよい）



② 息を吐きながらボールを包み込むイメージで体を丸め、すいながら元にもどる。

おなかや背中の筋肉がやわらかく上手に使えるようになると、きれいな姿勢を作ることができます。動作も楽になりますよ！

腰などに痛みのある場合は無理がない範囲で行ってください🙏

注目!