

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！

1

わき腹のストレッチ



- ・腰背骨が痛くない程度にからだを軽く左右にたおしわき腹を伸ばす！

2

ばんざいわき腹ストレッチ



- ・ばんざいして左右にからだをたおす。
- ・出来るだけ柔らかくまげられると◎

《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》

やってみよう！



【わき腹筋力運動】

- ①足を楽な位置に開き、両手を胸の前に組む
- ②息をすいながら両手両足をのばす。
※背伸びをするように伸ばせるとさらに効果的
- ③息を吐きながらからだを元に戻す。
※おへそを見ながら背中を猫のように丸めるとさらに効果的!!

目標：休憩をとりながら 10回 1～3セット

注目!

おなかや背中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。この体操では呼吸に使う筋肉を動かすことができるのでスムーズな呼吸ができるようになりますよ！
肩や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🙏