

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 まるまるストレッチ



- ・肩腰背骨が痛くない程度にからだをまるめ肩から腰までをゆるめる！

2 わき腹ねじりストレッチ



- ・からだをねじり腰回りをほぐす。
- ・出来るだけ柔らかくねじれると◎

やってみよう！



【腰回りの筋力運動】

- ①片手を頭の後ろに置く。
- ②息を吐きながら対角の肘と膝を近づけてからだをねじる。
- ③息をすいながらからだを元に戻し手足をいれかえて、反対側にもねじる。

※肘膝タッチからはじめて
手のひらすねタッチさら
に手のひらつま先タッチ
に変化できると効果的!!

目標：休憩をとりながら 10回 1～3セット

腰回りの筋肉がやわらかく上手に使えるようになると、日常の動作が楽になります。この体操では腰回りの筋肉を動かすことができるので腰回りのこわばりをほぐすこともできます。

背中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!