

# 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 背中ストレッチ



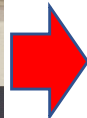
- ・手を前に組んで背中をやわらかくする。
- ・からだ全体がやわらかくまると◎

### ② 胸のストレッチ



- ・胸をはり前に突き出すようにする。
- ・腰がそりすぎないようにしましょう。

やってみよう！



### 【背中筋力運動】

- ①足を楽な位置に開き、からだを前にたおし片手を床にのばす。  
※背中が丸まらないようにセットできるとGOOD!!
- ②息を吐きながら片手を引き上げる。  
※肘が背中のラインを通過できるとGOOD!!
- ③息をすいながらゆっくりと手をおろし元に戻る。  
※ペットボトルなどの重りを持つとより効果的です。

目標：休憩をとりながら 10回 1～3セット

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。立って運動を行うことにより足の筋力強化やバランスの向上にもつながりますよ！  
からだ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!