

運動不足

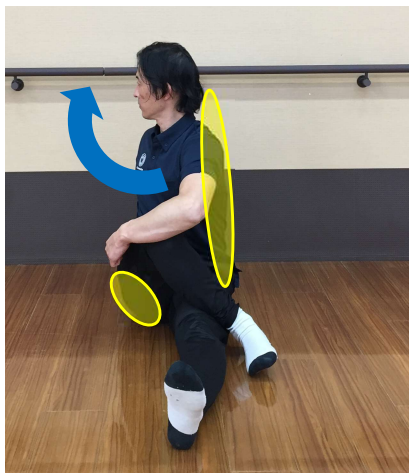


解消プログラム

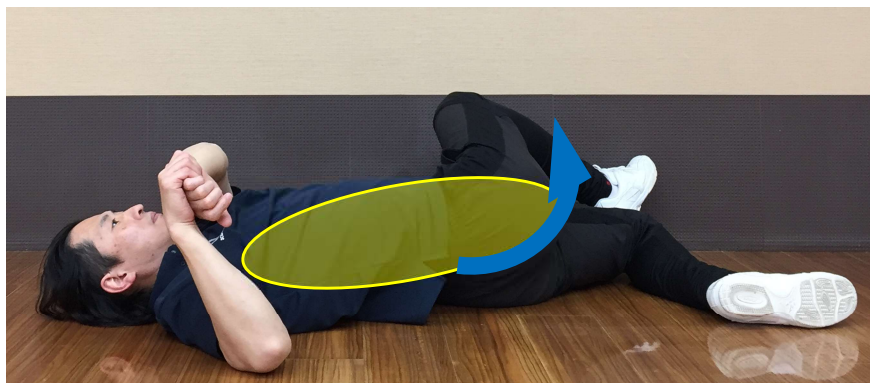


お家でできる簡単なストレッチと運動をご紹介します！

① すわってねじるストレッチ ② 寝てねじるストレッチ



- ・片足をのばしもう片方の足を交差し、後ろへふりかえりわき腹をねじる。



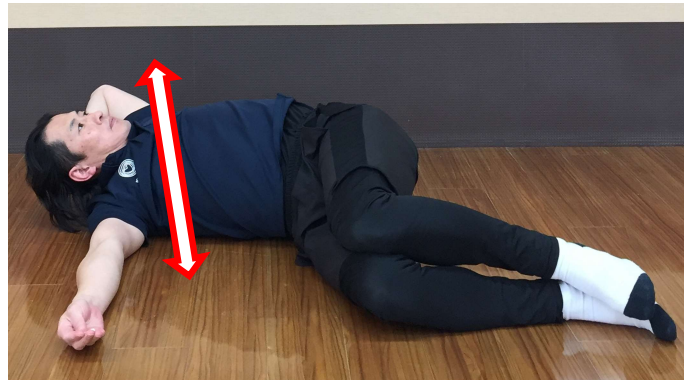
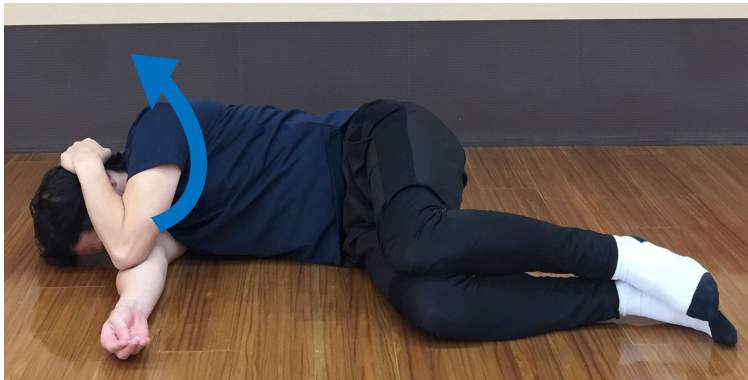
- ・あおむけになり片手で手首をつかみ軽くひき、足を手を引いた逆方向にねじる。

《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》

【からだがえし運動】

- ①横向きになり、片手で頭をかかえる。
 - ②背骨を中心にゆっくりと息をすいながらからだをひらく。
 - ③ゆっくりと息を吐きながら元の位置にもどる。
- ※自分に合う無理のない動きにしましょう!!

やってみよう!



目標：休憩をとりながら 10回 1～3セット

注目!

ねじる運動では肋骨の間にある筋肉をやわらかくする効果が期待できます。肋骨をつなぐ筋肉が柔らかくなると呼吸が楽になります。わき腹に痛みのある場合は無理がない範囲で行ってください!👏