

運動不足



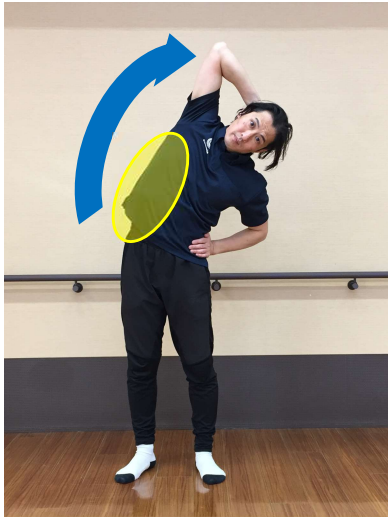
解消プログラム



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

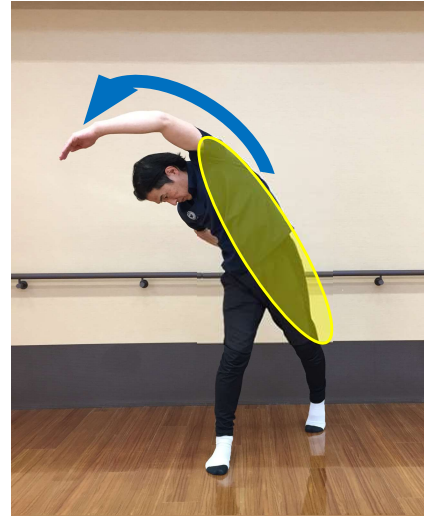
わき腹のストレッチ



- ・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

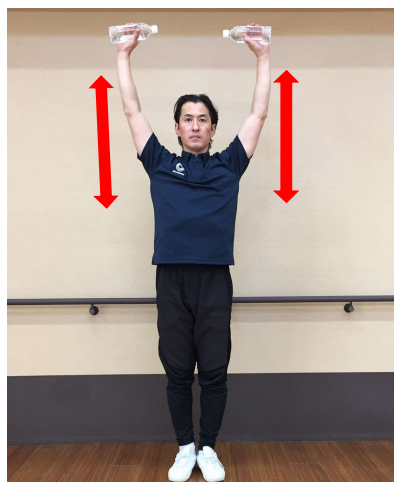
手伸ばしわき腹ストレッチ



- ・片手をのば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！



【背伸びの運動】

- ① バランスよく立ちき、両手を胸の前に置く。足幅は開いてもOK！
- ② ゆっくり息をすいながら5～7秒くらいかけて両手を上へのぼす。
- ③ ゆっくり息を吐きながら5～7秒くらいかけて元に戻る。
※ペットボトルなどを手に持ってもGOOD!!

目標：休憩をとりながら 10回 1～3セット

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。この体操は呼吸と上げ下げの運動のタイミングをうまくあわせることがポイントです。

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👏

注目！