

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 手首のストレッチ



- ・腕を胸前に伸ばし、手を反らせる！
- ・反対の手も同様に伸ばす

② 手首のストレッチ



- ・腕を胸前に伸ばし、手の甲を反らせる
- ・反対の手も同様に伸ばす

《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》

やってみよう！



【手首回し運動】

- ①足を腰幅に開き、指を組み手を合わせる
- ②そのままゆっくりと手首を回転させる
※手首が痛くならないよう注意
- ③反対回しも同様に行う

目標：左右 各10回

手首のストレッチで筋肉をほぐし、血流を改善することで、指先まで血が巡るようになり、指先の冷えを感じにくくなります。

手首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!