

運動不足

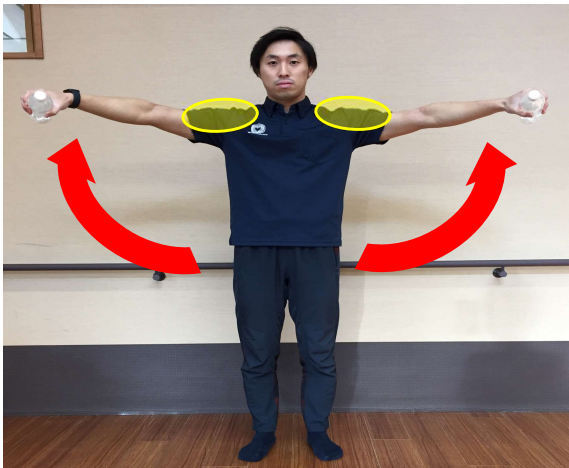


🔥 解消プログラム 🔥

お家でできる簡単なストレッチと運動をご紹介します！

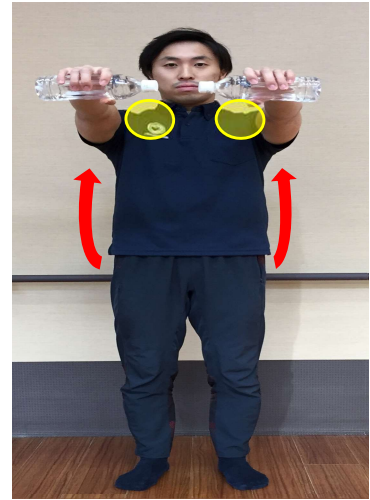


① 肩の横側の運動



- ・まっすぐ立った姿勢から腕を横に
- ・肘は少し曲げて、肩を意識！

② 肩の前側の運動



- ・まっすぐ立った姿勢から腕を前に
- ・肘は少し曲げて、肩を意識！

《呼吸は止めず、5～10回気持ち良いくらいを目安に行いましょう！》
※ペットボトルは持たなくても、大・丈・夫(`▽´)です。

やってみよう!



【ペットボトル上げ下げ】

- ①まっすぐ立った姿勢から肘を外側に開くように腕を持ち上げる。
- ②ゆっくりと最初のポジションに腕を戻す。
※体が前のめりになり過ぎないように注意

目標：10回 1～3セット

肩の運動を行うことで、肩回りの安定性が高まり、けがの防止につながります。また、基礎代謝の向上にも効果的です。

肩に痛みのある場合は無理がない範囲で行ってみてください🙏

注目!