

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 肩のストレッチ



- ・腕を抱えて手前に引く！
- ・反対側も同様に伸ばす

② 肩と二の腕のストレッチ



- ・頭の後ろで両腕を組み、引く！
- ・反対側も同様に伸ばす

やってみよう!

【肩回し運動】 目標：外・内回し各10回



- ①足を腰幅に開き、両手を肩に添える
- ②肘で円を描くように肩を回す
※肩が痛い方は気をつけて！
- ③反対回しも同様に行う

二の腕や肩のストレッチを行うことで、肩回りのけがの防止につながります。肩や二の腕もすっきり見せることができます。
肩回り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!