

運動不足



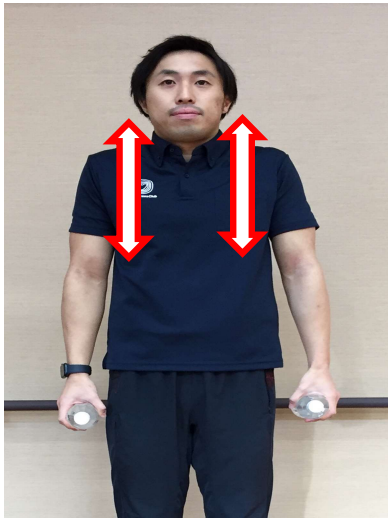
🔥 解消プログラム 🔥

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、5～10回気持ち良いくらいを目安に行いましょう！》

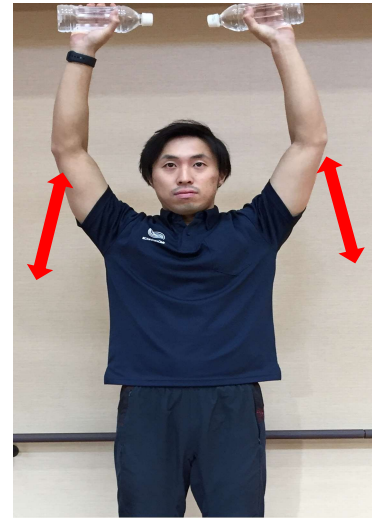
※ペットボトルは持たなくても、大・丈・夫(´▽`)です。

① 肩のあげさげ運動



- ・背筋をのばして肩をすくめる
- ・ゆっくりと肩のあげさげを繰り返す。

② 肩と腕の運動



- ・からだの横で肘を90度くらいに曲げる。
- ・ゆっくりと手を上に、ばんざいをする！
- ・肘は無理に伸ばさなくていいです(*^^*)

やってみよう!



【リアレイズ】

- ①足を腰幅に開き、上体を前に傾けます。
- ②腕を前にぶらりとさせ横に開く。
※体が前のめりになり過ぎないように注意

=きつい方は、おしりを壁につけたり、
いすに腰掛けてもできますよ!(^^)!

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せずに行ってください！

注目!