運動不足

解消プログラム

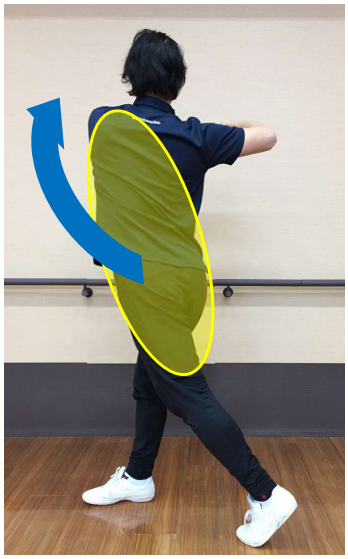
お家でできる簡単なストレッチと運動をご紹介！

《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 肩入れストレッチ

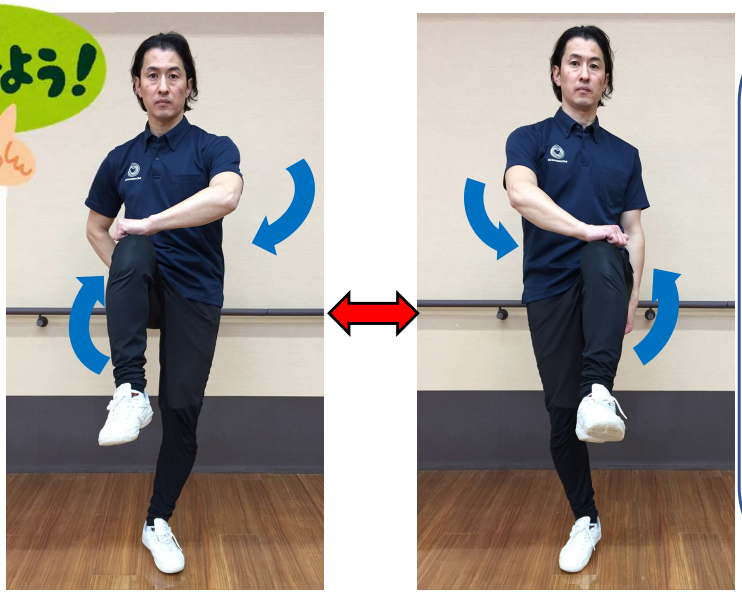
・片方の肩を斜め前におしだし、
内ももと背中、肩回りを伸ばす！

② わき腹ツイストストレッチ



・からだをねじり腰回りをほぐす。

やってみよう！



【ももあげツイスト運動】

①ゆっくりと息を吐きながら
　ももをひきあげ対角の手で
　ももにタッチする。
②足を下ろし息を吸って
　一息ついてから反対の足も
　同様におこなう。
　　※**ももタッチ**からはじめて
　　膝タッチさらに
　　すねタッチ
　　に変化できると効果的!!

目標：休憩をとりながら　10回　１～３セット

注目！

腰回りの筋肉がやわらかく上手に使えるようになると、日常の動作が楽になります。この体操では腰回りの筋肉を動かすことができるので腰回りのこわばりをほぐすこともできます。
少し体を丸めてもよいので、無理がない範囲で行ってみてください✌