運動不足

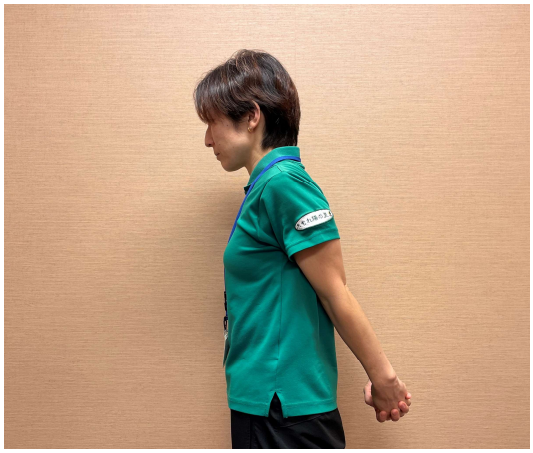
解消プログラム

お家でできる簡単なストレッチと運動をご紹介！

① 首の後ろ側を伸ばす

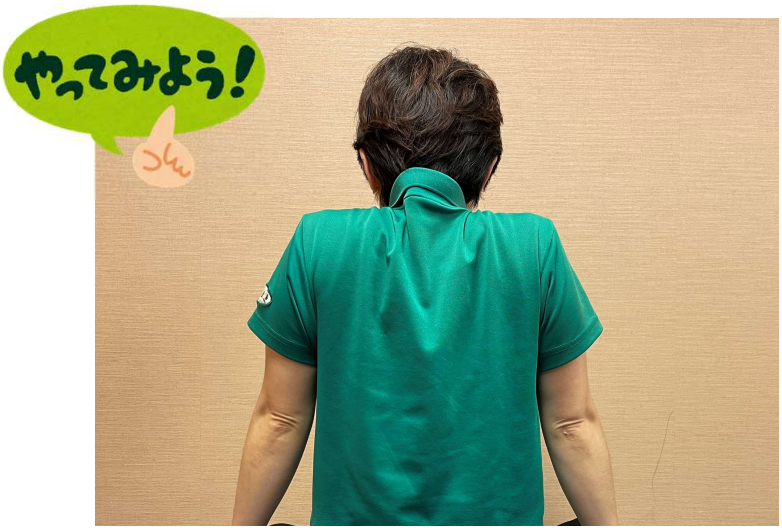
・両手を頭の後ろに当てます。腕の重みを利用して首を前に傾けます。

② 肩の前上部を伸ばす



・両手を背中側で組み胸を張り、ゆっくりと手を上に持ち上げ、肩の前側を伸ばします。

《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》



【肩の上げ下ろし】

脚は肩幅くらいに開き、腕は体側につけます。両肩を耳に近づけるようにできるだけ肩を持ち上げ、ゆっくり上げ下ろします。

目標：１０回×１～３セット

注目!

首・肩回りの筋肉を動かすと血行が良くなり、肩凝り・寝違えや頭痛、疲れ目などの改善も見られるようになります。
また、首や肩関節の動きをスムーズにします