

1日1回!

～筋肉のしなやかさを保ちましょう～



家中
で
何かを

しながら



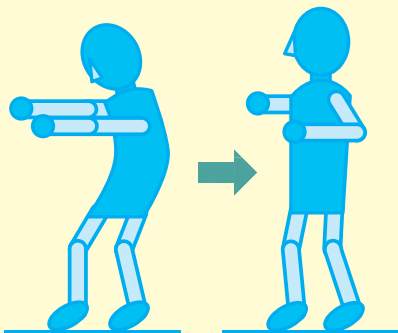
おすすめ体操編

気軽に体操!

無理なく行いましょう。痛みなどがある場合は、動きを中止しましょう。

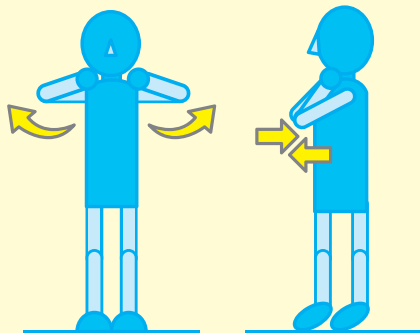
▶①～③ 円背(猫背)改善に効果的な体操です。

① 腕押し・腕引き



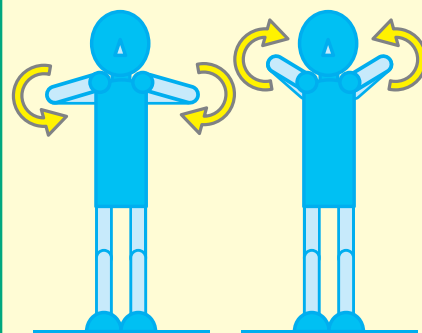
腕を押しながら、背中を丸め、腕を引きながら胸を開く。

② 肘と肘をくっつける



両肩に手をのせて、肘を開いたり、閉じたりを繰り返す。

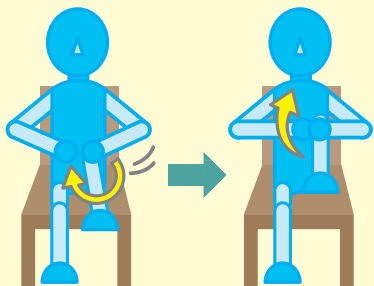
③ 肩回し



両肩に手をのせて、肘で大きく円を描くように回す(前・後)。

▶④～⑥ 立ち姿勢を整えるのに効果的な体操です。

④ 股関節まわりをほぐす



片方の足(膝)を両手で持ち上げて、膝を中心に回し、膝を胸に近づける(左右)。

⑤ 「ふくらはぎ」をほぐす



おろしている足の膝の上に、反対側の足首をのせて、ふくらはぎを「モミモミ」ほぐす(左右)。

⑥ お尻の横側を伸ばす



足をかけたまま、おじぎをするように、前へ倒す(左右)。

体操の解説動画は「ハマスポ ユーチューブ」で検索



裏面は『筋トレ編』です