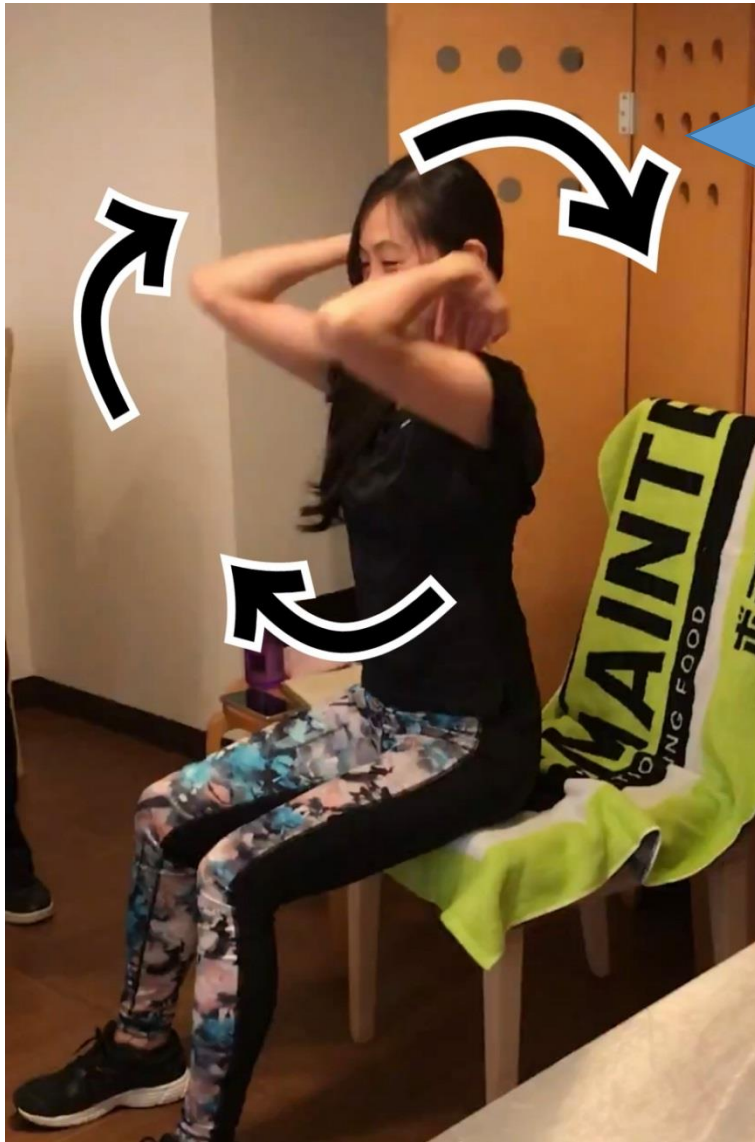


自宅で簡単にできる運動

①肩回しの運動



肩こり、姿勢の改善につながります。
1. 首、肩の力を抜いて、指先を鎖骨あたりに軽く触れます。
2. 肘で身体の横に大きな円を描くように前、上、後ろの順に回します。
3. 次に反対に回します。
※肩甲骨から動かすように、ゆっくり大きく回しましょう。

姿勢を改善し、猫背や巻肩を防ぎます。
1. 肩の力を抜いて、腕を曲げます。
2. 手を握って、肘を後ろに引きます。この時、肩の位置が上がらないように注意しましょう。
3. 肘を引けるところまで引いたら、背中に力を入れて3～5秒くらい止めます。この時、呼吸を止めないように注意しましょう。
※手を強く握ると、筋トレ効果が上がります。

②背中中の筋肉を鍛える運動

