

今月の運動 元気アップエクササイズ ~肩こり解消編~

◆ゆったりと呼吸しながら動作しましょう！気持ち良いと感じる程度に動作します。

●基本の姿勢●

足を肩幅に開き
姿勢良く座る。

筋肉を伸ばすときは
息を吐こう！

「肘の前後振り」「肘の上げ下げ」

①大きくゆったりと
腕を振る。

②ゆっくりと肘を
上げ下げする。



「上体捻り」

①胸の前で交差し
肘を立てる

②おへそ辺りを中心に
左右にゆっくりと捻る。



「腕上げ胸反らし」それぞれ「8」数えながら動作する。

①指を組む。

②腕を上げる。

③頭に乗せる。

④肘を引くように胸を張る。



「肘の前後振り」

ほぐすように振る。

