

今月の運動

からだすっきりエクササイズ



今月はタオルを使って気軽にできる、からだすっきりエクササイズです。
朝起きたとき、日中身体が縮こまったとき、タオルを使って気軽に運動してみましょう！

ストレッチ



左へ側屈



上に伸ばす



右へ側屈



左へ回転

基本



肘を前に伸ばす



右へ回転

筋トレ1



肘を前に伸ばす



肘を後ろに引いて胸を張る



肘を下に引いて胸を張る



肘を上伸ばす



肘を頭の後ろに引いて胸を張る



肘を頭の後ろに引いて脇を締め胸を張る

筋トレ2



タオルをお尻にかける



お尻を突き出すように斜め後方に引く