

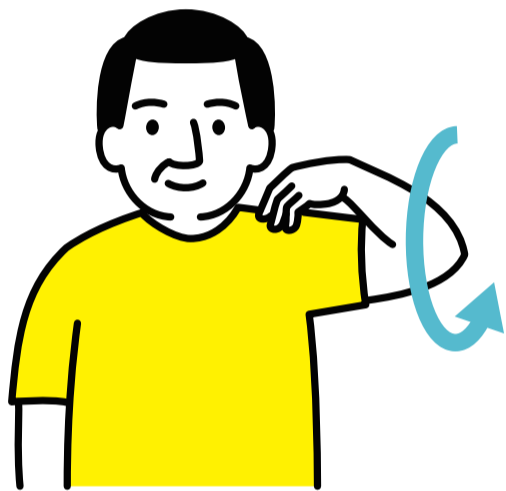
自宅でストレッチ

1時間に1回実践して

肩こり・腰痛の悩みを解消！

肩こり

肩甲骨まわりの筋肉の血流を良くする運動



- 1 右ひじを曲げ、右手を右肩につける
- 2 右手が右肩から離れないように気をつけて、右ひじで大きく円を描く。これによって肩甲骨が一緒に動き、血流が良くなる
- 3 数回まわしたら、同じように左もまわす

肩甲骨を意識して行いましょう。

腰痛

座りながらできる腰痛改善ストレッチ



- 1 イスに座り、両足を腰幅に広げて上体を右にひねる
- 2 左手で右腿の外側をつかむ
- 3 この状態で体をさらに右にひねる
この時、足が内側に入らないように注意する
- 4 左側の腰周りの伸びを感じたら30秒キープ
- 5 同様に反対側も行う

自宅の椅子や車の運転席など椅子があればどこでも手軽にできる腰のストレッチです。