

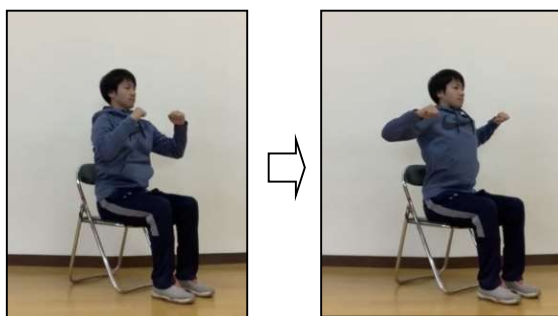
第1回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和2年5月18日（月）
ホームページ掲載日：令和2年5月18日（月）

《 肩・上半身のストレッチ 》

1. 肩回しストレッチ

肩甲骨をギュッと「寄せる」・「ゆるめる」動作で肩回りに滞った血流を改善し、癒りを解消します。

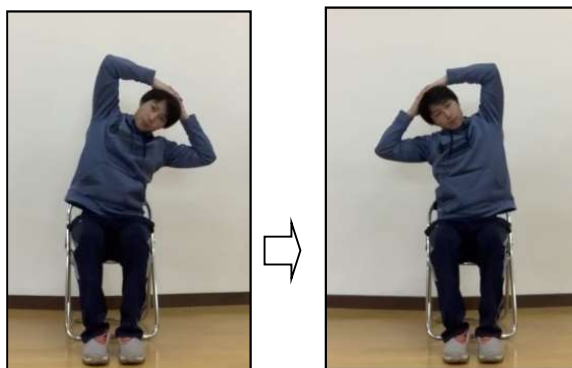


【方法】

1. 浅く椅子に腰かけます
(背もたれ背中をつけない)
2. 両手を軽く握り、肘を肩より高く上げます。
3. 3秒かけて肘を後ろに大きく回します
4. 肩甲骨をギュッと寄せたら脱力します
5. これを5回繰り返します

2. 上半身のストレッチ

手を頭の上に乗せ、上体を左右に倒すことでカチカチに固まった腰から背中、首までをほぐします。



【方法】

1. 浅く椅子に腰かけます
(背もたれ背中をつけない)
2. 頭の上で手を組みます。
3. 息を吐きながら3秒かけて身体を右に倒します。(身体の側面が伸びます)
4. 息を吸いながら、身体を元の位置に戻します。
5. 3と同じ要領で左に身体を倒します。
6. これを5往復繰り返します。
7. 倒す側のひじはできるだけ身体に近づけます(猫背にならないように注意)

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。