



からだスッキリ!



セルフストレッチ

肩と背中

前まわし・後まわし
各10回



ひじをグルグル回す

お腹と背中

上左右10~20秒



息を吐きながら伸ばす

お腹と背中

3~5回



腿前

左右10~20秒



息を吐きながら
足を体に引き寄せる

お腹と背中

左右10~20秒
3~5回



息を吐きながら体を捻る



腿裏

左右10~20秒



座骨を立てて
椅子に座り
上体を倒す

肩と二の腕

左右10~20秒



手首を持ち
軽く引っ張る

肩と二の腕

左右10~20秒



腕を下からすくい
体の方に向かって
引き寄せる



お家でできるトレーニング動画配信中
<https://shinko-hyogo.com/>



シンコースポーツ兵庫株式会社

