

メディカルフィットネス通信 vol.7

—自宅でできるセルフトレーニング—

○ 肩甲骨を寄せる運動 ○

効かせたい部位：肩甲骨の間 / 効果：肩こりがよくなる・猫背が治る

① 肘を曲げ、体側にくっつけます



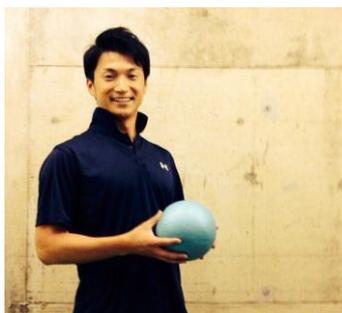
② 手のひらを上に向けて、肩甲骨を寄せるように両手を外側に開いていきます



○ かかと上げ運動 ○

効かせたい部位：ふくらはぎ / 効果：むくみ解消・血行が良くなる・冷え性予防

両足を肩幅に開き、ゆっくりとバランスを取りながらかかとを上げていきます



メディカルフィットネス監修
Navigate 代表・運営統括
パーソナルトレーナー

早田 航 先生

