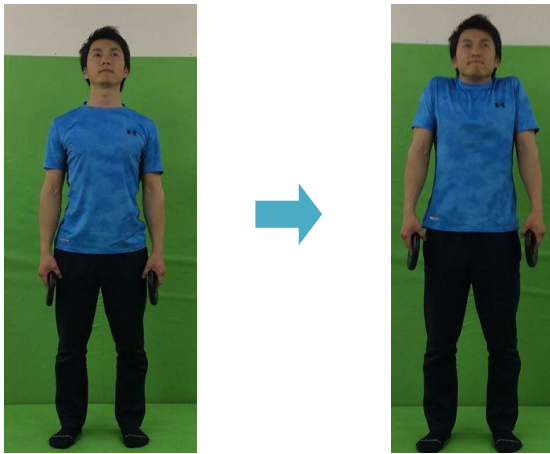


メディカルフィットネス通信 vol.12

—自宅で行えるセルフトレーニング—

○ 肩こり・血行改善トレーニング ○

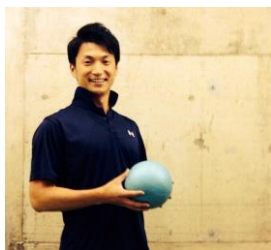
<肩こり・血行改善トレーニング>



肩を上にごっとすくめて3秒止めて
しっかり肩に力が入っている感じがしたら
ストンと肩を下におとします
これを10回繰り返します
(手に重さの負荷はかけなくてもOK)

<背筋トレーニング>

うつ伏せに寝た状態から膝を立てて、膝から太ももの部分を上に浮かします
まずは20回繰り返して、余裕がある方は上に浮かした状態で3秒間そのまま止めてみましょう



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