

肩凝り・腰痛
改善エクササイズ

7月

「サイドベント」

今回は背骨を動かすエクササイズをご紹介します。
長時間のデスクワークによって筋肉は凝り固まっています。上半身の筋肉の多くは背骨に付着しているため背骨を正しく動かすことにより付着している筋肉をストレッチさせることができます。
どこでもできるエクササイズですので是非お試しください！

【実施方法】

目安回数 左右 5秒 × 10回

①椅子に座り背筋を伸ばす



②下半身が動かないように上半身を横に倒す



[注意点]



背中が丸くならないように

* 姿勢とても大切です！

浮かないように

* ゆっくりと丁寧に
行いましょう！

