



11月

寒さに負けるな！！

「立位ニートゥエルボー」

11月も終わりが近づき、寒さが一段と増したため、外出を控えている方も多いのではないのでしょうか。座りすぎや同じ姿勢が長時間続くことで、筋力の低下や筋肉が硬くなり可動域が減少することが考えられます。それらの影響によって基礎代謝が減少し、太りやすくなることにも繋がります。

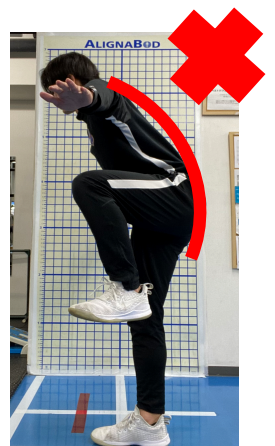
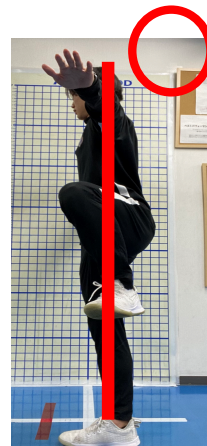
今回のエクササイズは道具は一切使用しません。お家や仕事の休憩時間にぜひお試しください！

【実施方法】

目安回数 左右10回ずつ

- ①両手を横に広げて立つ
- ②つま先を外側に向けて片側の膝を交互に肘に近づける

背中が丸くならないように注意！



バリエーション

～うつ伏せニートゥエルボー～

立った状態が難しい場合はうつ伏せで挑戦してみてください



①



②

- ①両手を広げ床にうつ伏せになる
- ②片側の膝を床に沿わせて肘に近づける

注意点

腰が床から離れ過ぎないように