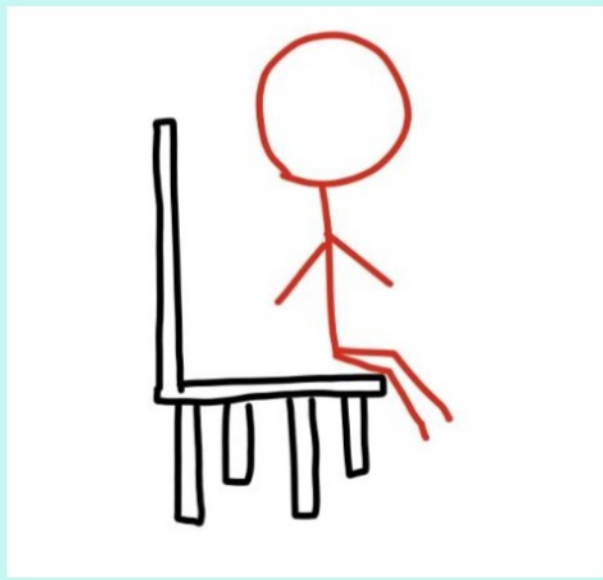


座っていてもできる エクササイズ



座っていてもできるエクササイズ①



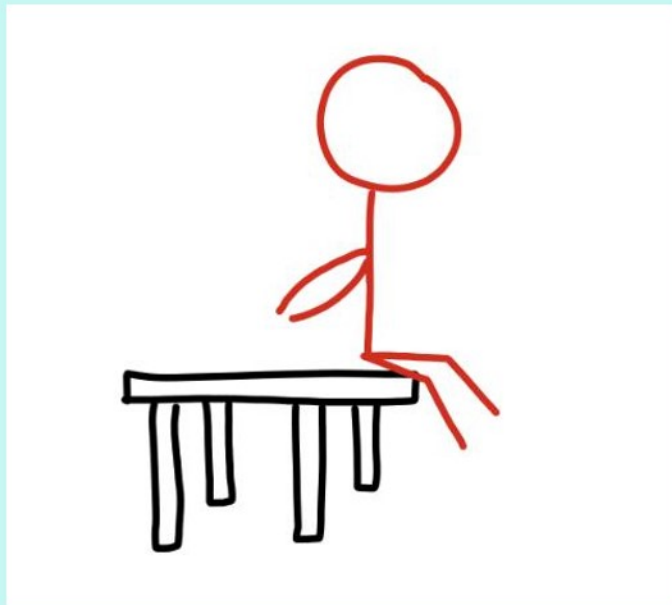
左右の足を交互に、上げて下げる。

太ももやひざの筋肉を鍛えます。

座っていてもできるエクササイズ②

両手をうしろに組んで
それを上下に動かす。

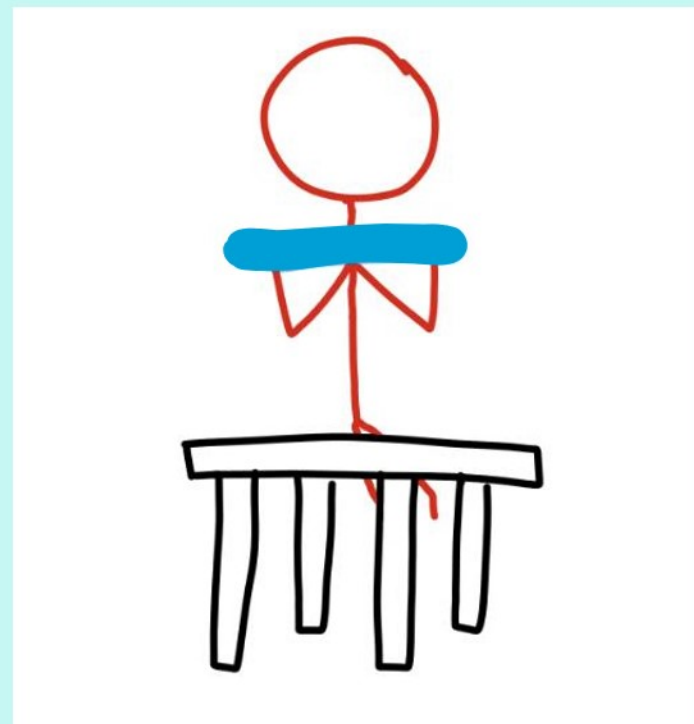
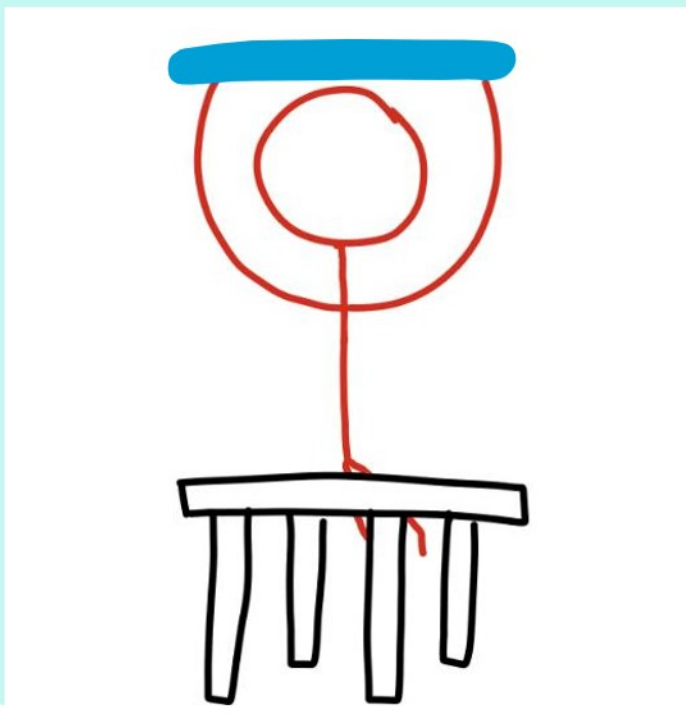
腕を後ろに組むこと
によって、胸を開きます。
姿勢などがよくなって、
肩の凝りがよくなります。



座っていてもできるエクササイズ③

両手で頭の後ろでタオルを持って、それをゆっくりと下げてまたもどす。

肩甲骨を寄せるイメージでやります。これも姿勢がよくなったり、凝った肩がよくなります。



簡単にできるので、
やってみてください

