



運動 コース

意識一つで、
すべてが運動になる。

簡単にできる

肩こり・腰痛予防

ストレッチ!!

それぞれ
10秒間

仕事前や休憩などの合間に
体操を行い、健康管理と
事故防止を心掛けましょう!

肩・首



両手を後ろで組み頭を
うなだれるようにする



天井を見るように
あごを上げる



首を左右に
傾ける



ゆっくり
大きく回す

point!

☒ 呼吸は止めず、ゆっくり行い、伸ばしている部分に意識を集中させます。

腰・背中



背中を猫のように丸くし
上体を倒す



手を腰にあて
後ろにそらす



両手を持ち
左右に上体をそらす



ひじ・ひざを垂直にして
円を描くように腕を回す

脚



手をひざに置き、
かかとを床につけ
左右ゆっくりと伸ばす



伸ばしたい側の足を手で持ち
ひざをしっかりと曲げ、ふともも
を伸ばす(左右交互に行う)

体ねじり



上体を倒し、手や足を
垂直にしひざを反対の手で
つかむ(左右交互に行う)

ち〜とばっか動効果
はコチラ▼

