

ちょいたし運動いろいろ

テレビを見ながら・・・
料理をしながら・・・
洗濯物を干しながら・・・

かかとの上げ下げ



効果

ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、
ふらつき防止に期待できます。



手足ぶらぶら

ふとんに仰向けに寝て、両手、両足を上げて伸ばす。
両手、両足の力を抜いてぶらぶらと揺らす。
両手をおろし、ひざの力を抜いて、かかとでおしりをたたきながら
ふくらはぎをほぐす。左右交互に行う。

効果

手足の筋肉がほぐれリラックスできます。



両肩まわし



肩に手をおき、ひじの先で
円を描くようにくるくると、前にまわします。
そして後ろもまわします。

効果

肩こりの予防になります。

腰ひねり

タオルを水平に持ち、下半身を動かさず、
腰を左右にひねる。

効果

ぽっこりお腹の解消

