

～誰でも簡単 美しい上半身エクササイズ～

日常生活の動作は前かがみになる事が多く猫背や巻き肩になりがちで要注意です！
丸くなった上半身を整えて美しい上半身を作りましょう！

胸広げ運動(オープンチェスト)

やり方

- ①横向きに寝て膝でボールなど押し潰します
- ②膝が浮かないようにしながら、弓を引くように上半身を広げて行きます。

※骨盤が開かないようにボールを潰しながら、肩甲骨が両方床に付けるように行いましょう
広げて戻してを10往復繰り返しましょう

効果

胸がしっかり広げられるようになり、
胸椎(背骨の胸の辺り)の可動域向上、
腰痛予防に効果的です！



アームローテーション

やり方

- ①四つん這いの姿勢になります
- ②肘を後方に向けます
- ③手の位置が変わらないように肘を正面方向に捻ります

肩の前にストレッチされる感じがあればOK！

動作10往復繰り返し行いましょう！

効果

硬くなった肩の前の筋肉が伸ばされると同時に、胸を広げる為の筋力が養われて肩こり改善・予防効果があります！



～運動・スポーツ応援プロジェクト～