

平成30年 8月

今年は記録的な猛暑になっています。こまめな水分補給だけでなく、塩分補給も大事です。1ℓの水に1～2gの食塩が目安だそうです。

福田



今月の体操

胴体の筋肉をつける運動です。お腹や背中中の筋肉を鍛えると姿勢が良くなり、腰痛予防にもなりますよ。

ポートこぎ (背中・おなか)

背中を丸くしない

肘を背中よりも後ろに引き、背筋を使って上体を起こす



運動強度アップ!
腰痛のない人は、お腹が太ももに当たる程度まで倒す

腹筋

おへそをのぞくようにゆっくりと上体を起こす
手は太ももに添えた状態から膝をすべらす



お腹をふくらませない

先月は七夕がありましたね

