

岩国市玖珂町11340番地
☎ (代)0827-82-6111

朝・晩が冷える季節になりました。
風邪を引かないように、暖房器具や寝具など冬支度を始めましょう。



今月は胴体の運動です。
勢いをつけすぎると腰痛の原因になるので、ゆっくりとやってみてください。

ボートこぎ (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

先月はハロウインの作品づくりをしました！

