

ママの為のメンテナンスと親子でエクササイズ

ママにおススメしたい時短 肩こりケア「アームカール」

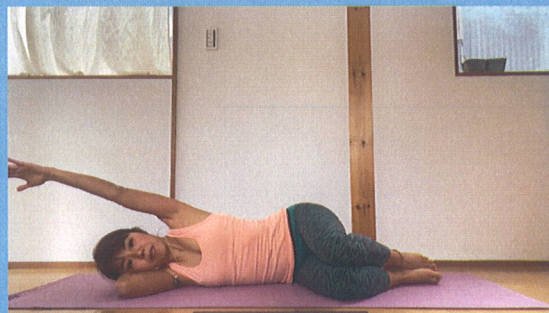
STEP 1



準備の
姿勢

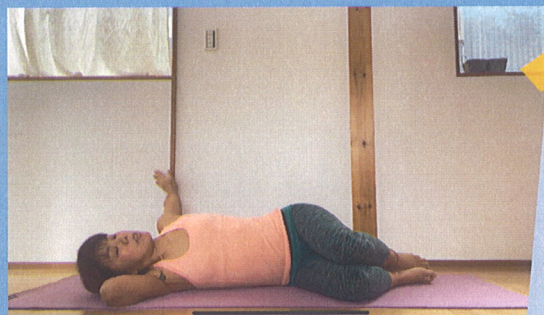
- ①腕枕の上に頭をのせ
- ②両ひざは曲げて
- ③骨盤を床と垂直にする
- ④腕を方のラインまで真っすぐに

STEP 2



腕をわき腹からながく伸ばし万歳のように腕を上げる
point▶ 腕を上げた時反り腰になりやすい人は腹筋を意識してやってみてください

STEP 3

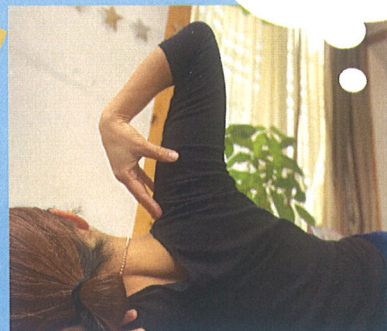


1~3を10回程
ゆっくり回す。
終わったら反対回
しも同じように

遠くの壁に触れていくイメージで腕で大きな円を描いていきます

point▶ 腕が後へいった時も骨盤は正面向けたまま(①の骨盤の位置と同じ垂直のまま)

もしストレッチが強すぎると感じた時は



腕を伸ばして回すと首や肩が突っ張って痛い方は肘を曲げてみてください。
▶ 肘で天井に向かって小さく円を描いていきましょう