



身体づくりインストラクター

東 順子の3分間筋トレ

コロナ禍でも運動不足にならないように、おうちでできる筋トレをご紹介します。5回シリーズのどれでもいいですから、1回3分間・1日3回・これを3か月続けてみてください。減量、膝や腰の痛み改善、メタボ脱出、便秘解消などさまざまな健康効果が期待できます。

1回目 壁立ち3分間で姿勢リセット

見た目年齢は顔ではなく姿勢と動き

シワやシミをまじまじと見て気に病んでいるのは自分だけです。他人はさほど見ていません。特に最近は人前ではマスクをしています。

でも見ていることは見えています。何を？姿勢と動きです。前を向いてスタスタと大股で歩く人は若い印象を与えますし、下を向いてモタモタと歩いていると、いかにもお年寄りです。動きのキレが良くなる筋トレは次回以降でお伝えします。

大切なのは「頭」の位置

頭の正しい位置は肩の上です。この場所が、首にとっても、背中・腰にとっても一番楽な位置なのです。首が前に突き出ていると、肩こりがどんどんひどくなります。お辞儀をするときも、首でお辞儀をしていませんか？

1日1回は壁立ちを3分間

そうはいっても年齢を重ねると、いつの間にか頭が前に出ています。そこでリセット！壁立ちです。壁を背にして立つだけです。その際、かかと、ふくらはぎ、お尻、二つの肩甲骨、後頭部が壁についていることを確認。そのまま3分間キープします。キープすることで、よい姿勢に必要な筋肉が使われます。壁立ちは立派な筋トレです。

東順子のからだの教室
<https://bodylabo.org>



profile

NPO法人日本セラピー普及会 代表

施術室優しい手 代表

講師ギルド Powerful Woman 代表

〒987-0011 宮城県遠田郡美里町桜木町60-1

TEL/FAX 0229-32-5473

HP「施術室優しい手」 <https://yasashiite.online>

大好評・東 順子の筋トレ教室 <日曜筋トレ60分>

土曜教室が満席のため、日曜教室をスタートします。

毎週日曜日9:30~10:30 定員8名(先着順)

場所 施術室優しい手2階教室

ストレッチ・筋トレのあとかんたん足マッサージをします。

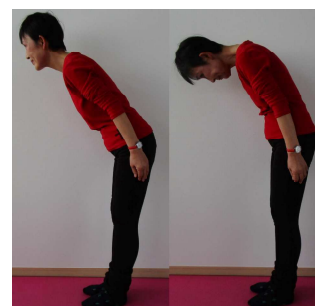
費用 月4回 2,000円(税込) お試し1回500円

運動不足が気になる人、体のどこかが痛い人、体力に自信がない人、身体が硬い人も大丈夫です。

お申込み 0229-32-5473(施術室優しい手)



右は首が前に出ている状態です。猫背でお腹も出ています。



お辞儀は腰から行きましょう。首でお辞儀をしていませんか？



壁を背にして立ちます。壁についているポイント 後頭部・二つの肩甲骨・お尻・ふくらはぎ・かかと 顎が前に出ないように注意