



夏のだるさをグルグル体操でリセット!

あー、暑い暑い。

みなさん、暑くていやになってしまいますね。こんな暑い中で、運動なんてとんでもない。だって、紫外線は強いし、熱中症になっても困るし。

そんな貴方に、こんな暑い中でも簡単に出来る運動を紹介しましょう。

それは、グルグル体操です。

さあ、だるいなんて言ってないで、やってみましょう。ただグルグルするだけですから簡単です。

最初は、ゆっくり息を吐きながら ゆっくりグルグル…

からだがほぐれてきたら、少し早くグルグル…

1回では物足りない方は、もう一度首から足までグルグルしましょう。

2～3回行くと、頭のてっぺんから足先までスッキリしてくると思いますが、いかがでしょうか？

さあ、それでは今日も夏の暑さに負けずに頑張りましょう。

※首を回すときは早くせず、ゆったり大きく動かしてください。
また、痛みや違和感がある方は行わないでください。

まず、首をグルグル

次は、手首をグルグル

腕をグルグル

肩をグルグル

腰をグルグル

膝をグルグル

足首をグルグル

