

件名：「腰のだるさ解消ストレッチ！」をご紹介！／健康づくり通信 2023.9.22

阪急阪神 健康づくり通信

2023.9.22

皆様こんにちは！

突然の雨となる秋らしい天気が増えてきましたね。

厳しい残暑が続いていますが、早く過ごしやすい気候になってほしいですね。

それでは今回は、腰のだるさを解消するストレッチをご紹介します。

★☆☆・…………—

＼すぐできる！／

<“運動不足解消”エクササイズ>

腰のだるさ解消ストレッチ！

……………★☆☆

タイガースフィットネスクラブ ラフィットインストラクターの柳田浩志(やなぎだこうじ)さんによる、初心者にも安心！「すぐできる運動不足解消エクササイズ」。
今回は「腰まわりのだるさ解消」に効果的なストレッチをご紹介します。

日常生活で疲れの溜まりやすい腰や背骨周辺の筋肉の緊張をとり、日々の生活を楽に！
回旋動作もスムーズになるので、ゴルフや野球などのスポーツをされる方はぜひやってみてくださいね。

※体調に異常を感じた方、痛みを感じられた方は無理をせず中止してください。

《チャプター》

- ・ オープニングトーク (今回のエクササイズの概要説明)
- ・ 腰まわりのだるさ解消ストレッチ
- ・ エンディングトーク

▼動画はこちら

<https://x.gd/tGWJe>

その他の人気動画も
掲載しています♪

◆脂肪燃焼エクササイズ

「撃退！ポッコリお腹」

「ウエストシェイプ」

「足・お尻」

「二の腕・背中」

◆体幹 UP エクササイズ

「姿勢改善」

など

事務局からのお知らせ

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いてヘルスポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■「Wellness PLUS」Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□