

薪割り体操であったまろう

少しずつ秋が深まり、冷え込む日も多くなってきました。暖炉に薪をくべて暖まるのもよいですが、「薪割り体操」で身体のなかからあったまらしましょう！！

<薪割り体操のやり方>

①



肩幅よりちょっと広めに足を広げて立ち、手を前に突き出して組む。

②



ゆっくり「1、2、3、4」と数えながら4秒かけて沈み込む。

③



この体勢から5回、手を大きく振り上げて前に下ろす「薪割り」の動作をする。

④



その後、「1、2、3」と数えながら、ゆっくりもとの姿勢に戻る。

- この動作を3～5回繰り返して1セット。
- 1日1～2セットを週に3～5日実施してください。
- 膝を前に出さないでください。膝を痛めてしまいます。

※無理をせず、転倒に十分注意をして行ってください。不安がある場合は片手を手すりに添えるなどの工夫をしましょう。