



オフィス・自席でできる

ポイント体操®

パーツごとに動かしてデスクワークの不調を改善！

マスクをしても
苦しならない体操です

* 片側3~10回を目安に行います

首・肩

()曜日

首のストレッチ



()曜日

首のツイスト



()曜日

首をほぐす



()曜日

肩まわりをほぐす



腕

腕まわし



腕を鍛える(押す)



腕を鍛える(引く)



プッシュアップ



背中

肩甲骨まわりをほぐす



背中筋肉を伸ばす



背中をほぐす



胴体のツイスト



脚

ふくらはぎのマッサージ



脚のストレッチ



脚を鍛える(上下)



脚を鍛える(キープ)



手首
足首

手首をほぐす



手首のストレッチ



足首をほぐす



足の甲のストレッチ



() 内に曜日を入れて上から順にパーツ(部位)ごとに体を動かします
深い呼吸で心地良いと感じる程度に行ってください

Shape21のWebサイトで動画を公開 (<https://www.shape21.jp>)