

テーマ「運動」プログラム案

腰痛・肩こり解消タイム

～ コツのコツをお教えします～

《プログラム案》

1．腰痛・肩こりの仕組み

痛みの悪循環
痛みの種類

2．腰痛・肩こりにさようなら《実技》

全身運動(ウォーキングなど)で軽やかに
ストレッチでしなやかに
筋力トレーニングでパワーアップ

3．質問コーナー

デスクワークの毎日！肩は凝るし、腰は痛いし、つらいんだよね。
でもトレーナーさんの実技で教えてもらったストレッチを仕事の合間にして、休日はウォーキングをはじめたら、解消してきたよ。是非、皆さんも一度トレーナーからコツのコツを覚えてもらうことをおすすめします。

