

♡ ウォームだより vol. 134

ウォーキングの腕ふり

ウォーキングでは腕を振ったほうが動きにリズムが生まれやすくなります。その結果として自然と歩くスピードも上昇し、大きな運動効果も期待できます。

腕ふりで肩甲骨の動きを体感してみよう！

2人組で後ろの人が、前の人の肩甲骨に手を当てます。前の人が3種類（①～③）の腕ふりを行ってみましょう。肩甲骨が一番動く腕ふりは何番でしょうか？

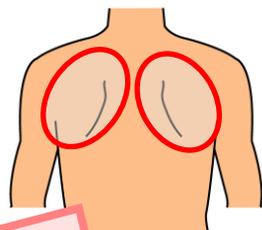
① 肘を伸ばして小さくふる



② 肘を伸ばして大きくふる



③ 肘を曲げて大きくふる



肩甲骨が一番大きく動くのは、③の腕ふりです！

【お問い合わせ】

新潟市秋葉区新津東町3-4-28

HP : <http://niigata-min.or.jp/kaetsuclinic/warm-index.htm>



外でのウォーキングに適した季節となりました。近場に行く際に車など使用していませんか？日常生活の中からも積極的に動く時間を増やしていきましょう！

2024.04

腕ふりの効果

- 脂肪燃焼アップ
- 肩こり解消
- 二の腕、背中の引き締め など

肘を後ろへ引くように

効果的な腕ふり方法

1. 肘を90度くらいに曲げて、軽くこぶしを握ります。
2. 肘を後ろへ引くように意識しながら、前後へまっすぐふっていきます。



スタッフのつぶやき：田口 未依瑠

4月になり、今年も桜の季節がやって参りました。私は冬の間、ベッドで横になりながらスマホで動画や電子書籍を観たり、読んでばかりいた為、健康の為にもたまには外に出て、どこか出掛けようかな？と企画しています。今年の春は趣味を1つでも多く見つけて、様々な方々と交流をして行きたいと思っています。皆様の趣味は何ですか？是非とも教えて頂きたいと思っています。

電話：0250-21-2566（ウォーム直通）