

【宅トレ特集】 vol.1 「肩こり・猫背を一気に解決！座ってできる“ながらトレーニング”／スポーツタレント・田辺莉咲子」

#この特集一覧 #家トレ #姿勢改善 #肩こり #動画

♡お気に入り登録

健康に関する季節や時事的な話題をテーマに、ホットな情報を毎月お届けするMonthly Health Topics。9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。そこで今回、コロナ禍での体の不調改善や運動不足解消を目的として「宅トレ特集」をお届けします(全2回)。本特集では、フィットネストレーナーとしても活動するかたわら、テレビ番組や様々なメディア出演で活躍中のスポーツタレント・田辺莉咲子さんによる“自宅で簡単にできるトレーニング”をご紹介します。Vol.1は、デスクワークや運動不足で凝り固まった肩や丸まった姿勢を改善する「ながらトレーニング」をご紹介します。トレーニング動画を見ながら、ぜひ一緒にチャレンジしてみましょ！

PICK UP

田辺莉咲子

スポーツタレント

Monthly Health Topics

宅トレ特集 vol.1

座ってできる

肩こり・猫背を一気に解決！

ながらトレーニング

レッスン動画付き

動画/田辺 莉咲子

“ながら”でOK！簡単トレーニングで上半身スッキリ♪

パソコン作業やおうち時間の増加などで、上半身の力が抜けた状態で過ごすことが多くなると、背中が丸くなってしまったり、肩こりの原因となることも。そうならないためにも、このトレーニングで姿勢改善をしていきましょう！

[レッスン動画](#) YouTube／スポーツタレント・田辺莉咲子 ※約5分