TVで紹介されました　健康カプセル！ゲンキの時間　毎週日曜 あさ7:00放送

『お風呂で出来るBRS（バス・リセット・ストレッチ）』

カチコチになった関節をリセット！水の中で、ただユラユラするだけで、健康効果が！
肩コリ、腰痛、ひざ痛のトレーニングで、バランスを復活させる。
５分で改善でき、インナーマッスルも鍛えられる。

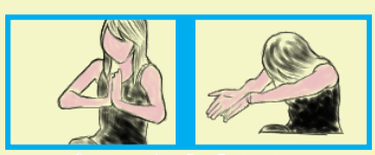
5分で改善！
インナーマッスルも鍛えられるってホント??

<肩コリ改善 BRS>

肩のインナーマッスルを鍛え、痛みやコリの解消に役立ちます。
(1)肩までお湯につかった状態で、手を肩につけたまま大きく5回まわします。
(2)次に手を軽く合わせて合掌のポーズをします。
(3)そのまま肩甲骨をひらくように指先を前に伸ばし、息を吸いながら戻し、
今度はひねるように手のひらを上にして同じように前に伸ばしてから戻します。
これを2〜3回繰り返します。

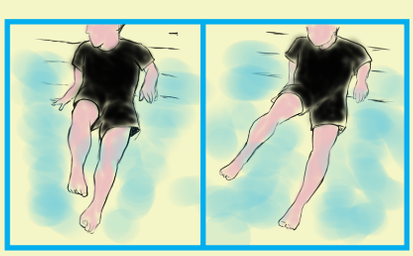
手を肩につけたまま
左右５回ずつまわす

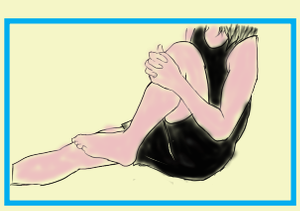
合掌ポーズから指先を前に
伸ばし息を吸いながら戻す


手のひらを上にして
同じく前後に伸ばす

<腰痛改善 BRS>

(1)左右同じふり幅で、足の振り子運動をします。おしりのインナーマッスル
中殿筋を鍛え、骨盤のバランスを改善します。左右10回3セット行いましょう。
(2)足を抱え込み、息を吐きながら身体を倒し、背中とおしりの筋肉をリラックス
させます。1回5秒程度行います。


足の付け根から
同じ振り幅で
左右１０回３セット


足を抱え込み息を吐きながら身体を倒す
１回５秒程度　左右５回ずつ

<ひざ痛改善 BRS>

サッカーボールを上に蹴り上げるような動作をします。この時なるべく足を
まっすぐに延ばしましょう。蹴った足を伸ばすことで、ももの筋肉が鍛えら
れヒザの関節が安定します。左右5回ずつ、3セット行います。

サッカーボールを蹴るように足を伸ばす
左右５回　３セット