

自宅でできる簡単エクササイズ!! ～筋力トレーニング編～ Part8

1.背中 2.肩 3.太もも、お尻

1.背中

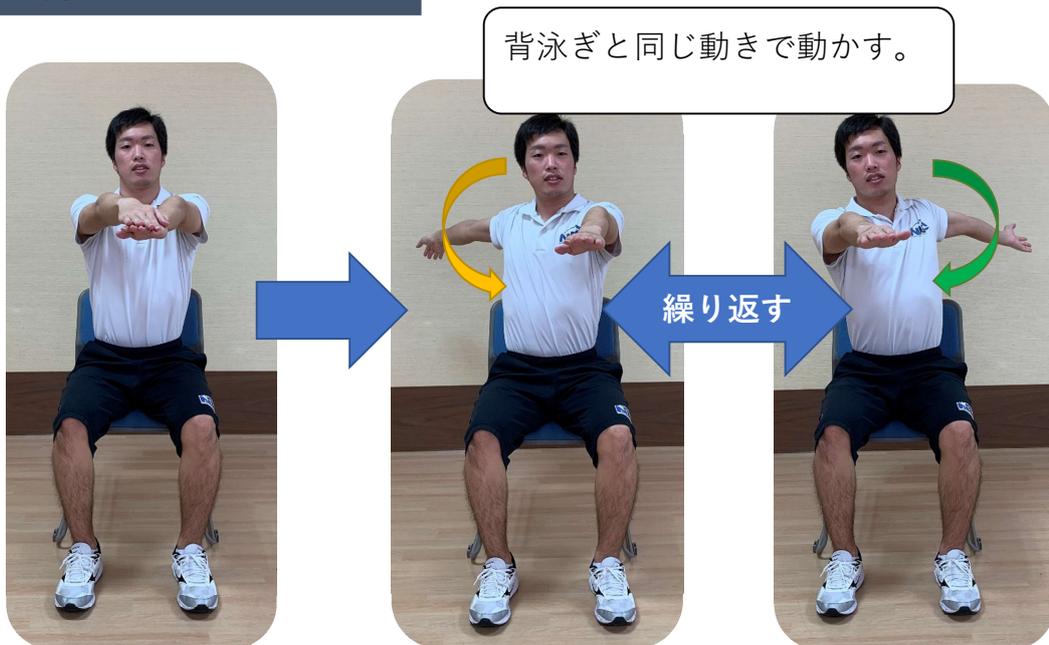
～ 猫背予防、肩こり解消 ～



- ①座った状態で、両手を上げられるところまで上げる。
- ②肩甲骨を引きよせながら、腕を引く。
- ③ 10 回繰り返し、慣れてきたら回数を増やす。

2.肩

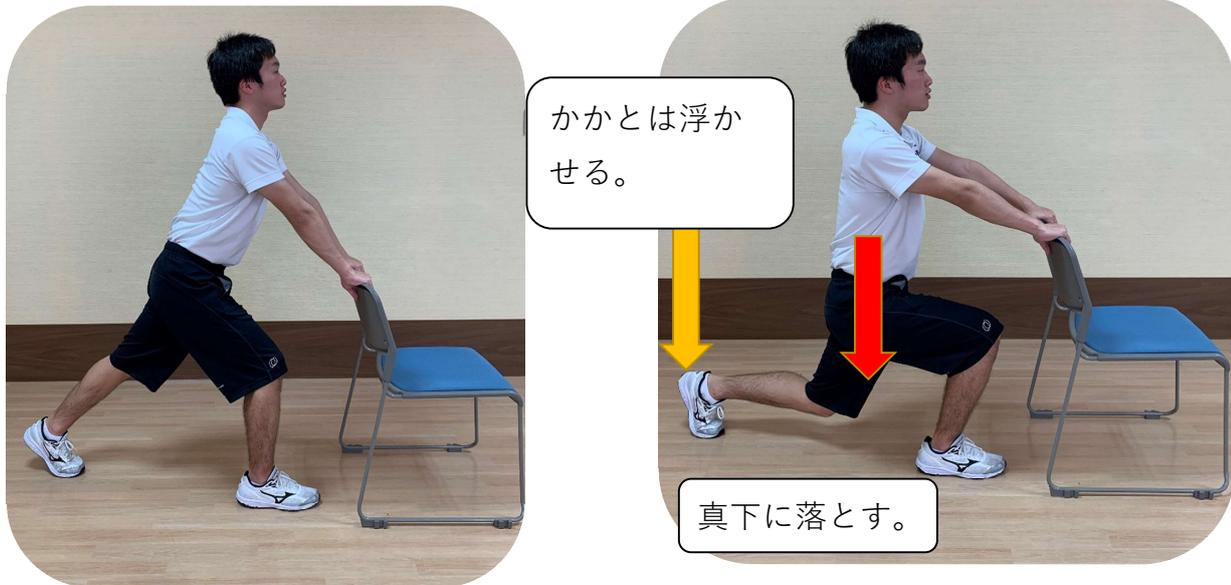
～ 肩こり解消、肩痛予防 ～



- ①座った状態で、手を前で重ねる。
- ②片方の腕を、動かせる範囲で後ろまわして、①の状態に戻る。
- ③左右 10 回ずつ繰り返す、慣れてきたら回数を増やす。

3.太もも、お尻

～ 歩くための力、バランスを保つ力 ～



- ①イスの背もたれや手すりを持ち、脚を大きめに前後に広げる。
- ②脚を曲げていき、いけるところまで真下からからだを落とす。
- ③左右 10 回ずつ繰り返し、慣れてきたら回数を増やす。

運動のポイント

1. 自然な呼吸をおこないましょう。
2. 反動をつけないこと
反動をつけることで筋肉を痛めてしまうことがあります。
力を抜いておこないましょう。
3. 無理のない範囲で行う
痛みが出た時や、気分が悪くなった場合は、すぐに休みましょう。