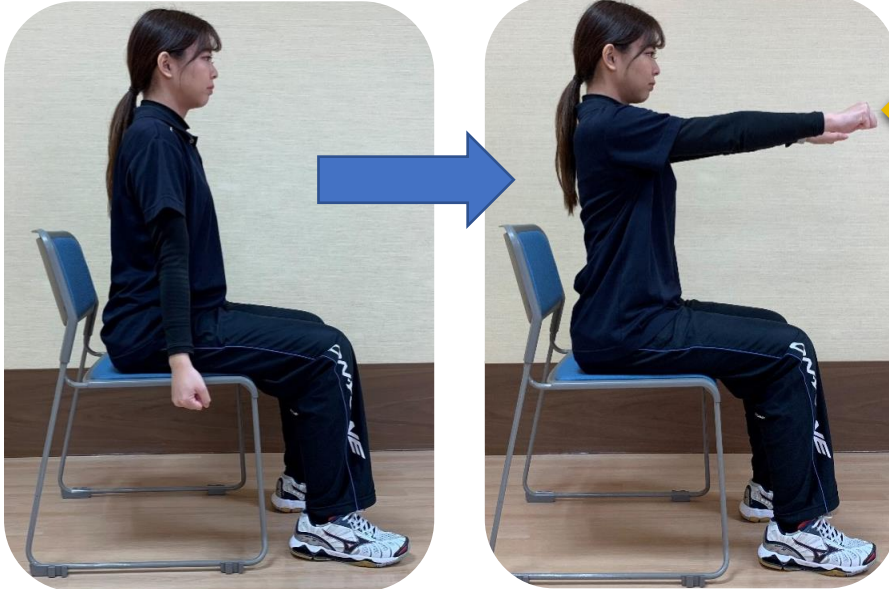


自宅でできる簡単エクササイズ!! ～筋力トレーニング編～ Part4

1. 肩 2. 胸 3.内もも

1. 肩

～ 肩コリ解消、肩痛予防 ～

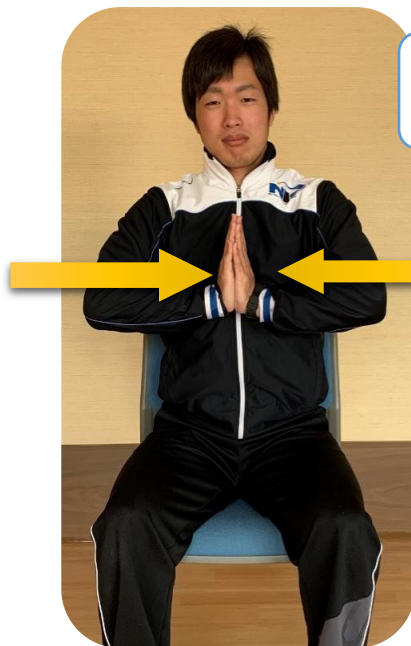


お水の入った
ペットボトルを
持つ事で、より
効果的に行えます

- ① イスに座り、軽く握りにぶしを作る。
- ② 手の甲を上に向け、両手を胸、もしくは肩の高さまで上げる。
- ③ 10 回繰り返し、慣れてきたら回数を増やす。

2. 胸

～ 物を押す力、物を抱きかかえる力 ～



肩に力が入らないよう気をつける

- ① 胸の前で手のひらを合わせる。
- ② 自然な呼吸をしながら、手のひら同士を押し合う。
- ③ 10秒間キープ。慣れてきたら秒数を少しずつ増やす。

3. 内もも

～ 歩くための力、バランスを保つ力 ～

膝に痛みが出る場合は
無理をしない



タオル以外にも
柔らかいクッションや
まくら、座布団を使用
するのも可

- ① イスに座り、背筋をまっすぐに伸ばす。
- ② 膝の間に重ねたタオルを挟む。
- ③ 自然な呼吸をしながら、脚を閉じてタオルをつぶす。
- ④ 10 秒間キープ。慣れてきたら秒数を少しずつ増やす。

運動のポイント

1. 呼吸を止めないこと

・数を声に出すことで自然な呼吸が行える。

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る。
力を抜いて行うことが大切。

3. ご自身の無理のない範囲で行う

・動くことで痛みが出た時や、気分が悪くなった場合は、
無理をしないようにする。