

♪おうちでフィットネス♪

Part 2 上肢の運動編

☆ストレッチ☆

背中・肩甲骨周り

◎20秒2回繰り返す

- ・胸の前で手を組む
- ・腕で円をつくる
- ・息を吐きながら肩から腕を前に出す



胸・大胸筋

◎20秒2回繰り返す

- ・背もたれを持つ
- ・息を吐きながら胸を前に突き出す



胸・腹部

◎20秒2回繰り返す

- ・椅子の手前に座る
- ・背もたれにもたれる
- ・両手を上げ上体を後方にそらす



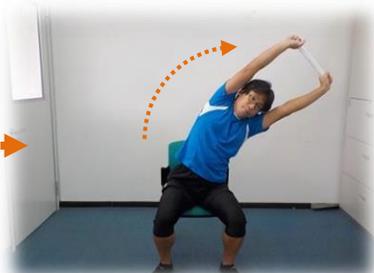
肩・背中・腰部

◎20秒2回繰り返す

- ・椅子の後ろに立つ
- ・腕を伸ばし背もたれを持つ
- ・膝を伸ばしたまま前屈する
- ・両腕の間に頭を入れる



体側



◎左右20秒2回繰り返す

- ・タオルを持ち両腕を真上に上げる
- ・タオルを持ったまま体を横に倒す
- ・腰から曲げるのを意識する

肩周り



◎上下左右20秒繰り返す

- ・タオルの両端を背中で持つ
- ・タオルの上端を20秒間引き上げる
- ・タオルの下端を20秒間引き下げる
- ・タオルを左右持ち替え繰り返す



※タオルの長さは、無理のないよう調整してください

☆筋トシ☆

プッシュアップ



5～10回反復2回

- ・椅子の座面を持ち上体を伸ばす
- ・背中を意識しながら体を下げる
- ・下げた位置で一度停止する
- ・ゆっくり上体を上げる

※運動がキツイ方は、膝を床についてやってみよう



リバースプッシュアップ



5～10回反復2回

- ・椅子の座面を持つ
- ・足を出し背筋を伸ばす
- ・腕と腹筋を意識しながら体を下げる
- ・下げた位置で一度停止する
- ・ゆっくり上体を上げる

※運動がキツイ方は、腰と膝を曲げてやってみよう



太ももタッチ運動



太ももをタッチ

☆有酸素☆

- ・背筋を伸ばして立つ
- ・太ももを床と平行まで上げる
- ・上げた足と反対の手で膝をタッチ
- ・左右交互に連続で行う



太もも上げクラップ運動

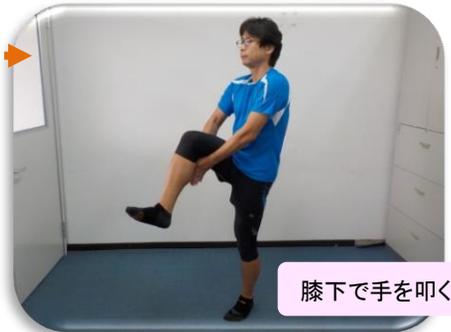


左右交互
50回～100回

#音楽のリズムに合わせてテンポよく♪♪
#息の上がないテンポで行おう(80～100回/分)

- ・背筋を伸ばして立つ
- ・太ももを高く上げ、膝の下で手を叩く
- ・左右交互に太ももを上げ、繰り返し

膝下で手を叩く



楽しく無理なく

- ・運動前は体調の確認と血圧を測定しましょう
- ・体調に合わせて運動回数や時間を調整しましょう
- ・疾患のある方は主治医の指示に従って運動しましょう
- ・適度に水分補給を行いましょう