



1人でできる!

令和4年4月

Vol.14

おうち

で簡単トレーニング

今回のテーマ

“ 上肢のストレッチ ”

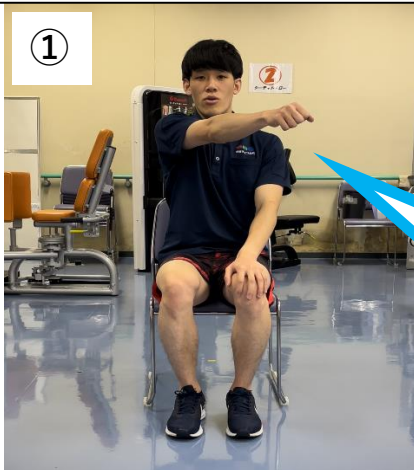
～運動をする際のポイント～

- ・ 動きやすい服装
- ・ 室温を調整
- ・ 体調・体力に合わせて無理をしない
- ・ 運動するスペースは1畳分あればOK
- ・ 水分補給のための飲み物を準備
- ・ 痛みを感じたらすぐやめる

肩のストレッチ

①片方の腕を胸の前で伸ばす

②伸ばした腕を反対側の腕で抱えるように肩を伸ばす（10秒キープ）



POINT

肘は曲げないで
真っすぐ!

反対も

体側の

ストレッチ

①背筋を伸ばし手を組み、両手を天井に伸ばす

②そのまま、横に体を倒す（10秒キープ）



POINT

イスからお尻は離さない!
ストレッチ効果UP!

反対も

胸のストレッチ



- ①背中で両手を組み、肩甲骨を寄せる
- ②胸を張り、息をゆっくり吐きながら、両手を斜め下方向へ伸ばす
(10秒キープ)

POINT

目線を少し高くすると
ストレッチ効果UP!

【指導員から】

- ・無理せず動かせる範囲で、心地良い強度で行いましょう。
- ・呼吸は止めず、繰り返し行いましょう。
- ・力まず、リラックスして行いましょう。
- ・背筋を真っ直ぐな姿勢に保ちましょう。

QRコードから動画も
ご覧いただけます！



澁谷サービス公社