



1人でできる!

令和2年10月

Vol.5

おうちで簡単トレーニング

今回のテーマ

“ 上半身ストレッチ ”

～運動をする際のポイント～

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

首のストレッチ

- ① 背筋を伸ばし上半身を固定する
- ② 右手を頭に乘せ頭を右側にゆっくり倒す

POINT

左手を床に向かって伸ばすとストレッチ強度UP!



胸のストレッチ

POINT

目線は少し高く意識しましょう!
胸をしっかりと伸ばせますよ!

- ① 背中で両手を組み、大きく息を吸う
- ② 息をゆっくりと吐きながら両手を遠くに伸ばす

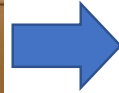


体側のストレッチ

- ①背筋を伸ばし右手を天井に向かって伸ばす
- ②左手で身体を支え左側に身体を倒す

POINT

イスからお尻は離さない！
ストレッチ効果UPです♪

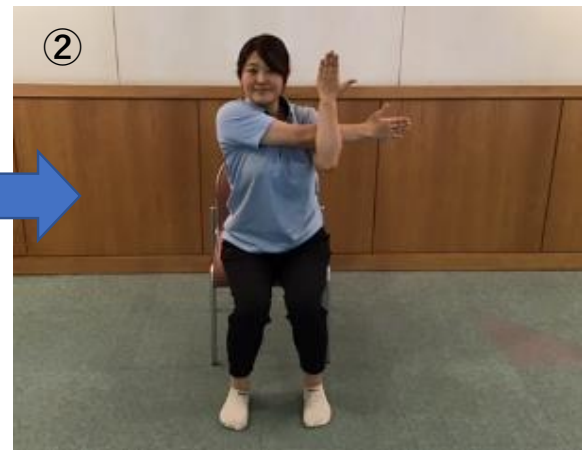


肩のストレッチ

POINT

肘は曲げないで
真っすぐ！

- ①右手を胸の前で伸ばす
- ②右手を左手で抱えるようにして右肩を伸ばす



【指導員から】

- ・ 右側が終わったら左側も同様にストレッチを行ってください。
- ・ 呼吸は止めず、心地よいくらいの強度で行いましょう。
- ・ 反動は使わずゆっくりと伸ばしてください。
- ・ 痛みがある場合は無理せず出来る範囲で行ってください。
- ・ 余裕がある方はPOINTを意識してみましょう！