

おうち de 健康体操!

ストレッチをして姿勢改善、気分爽快、リフレッシュをしましょう!!
※熱中症予防のため、こまめな水分補給を心がけましょう。無理のない範囲で行ってください。
散歩など外での適度な運動も大切です。

1 腰回し

両手を腰に当て、浮き輪の内側をなぞるように腰を回します。逆方向にも回しましょう。
ダイエット効果も期待できます。



2 上体ひねり

テーブルや壁に背を向けて立ちます。背中、脇腹を意識しながら上半身を後ろにひねります。



低い位置で



高い位置で

3 立ち座り (スクワット)

イスに浅く腰掛け、両手を足の付け根に乗せます。ゆっくり立ち上がり、膝が伸びきる前に止めます。



4 出入り口を利用して背伸び・胸そらし・胸伸ばし

両手を上げてドア枠をつかみ、背伸びをします。



両手を後ろにした状態でドア枠をつかみ、ゆっくり胸をそらします。前に倒れないように気をつけましょう。



肘を曲げたまま、体の横でドア枠に手を置きます。胸の筋肉が伸びているのを意識しましょう。



5 脇伸ばし

足を肩幅に開き、手を上げます。脇が伸びていることを意識しながら、ゆっくり体を左右に傾けます。



片手で



両手で

6 壁押し

顔の高さで両手を壁に付き、そのままゆっくり顔を壁に近づけます。二の腕のトレーニングにもなります。

