

【タオル体操】

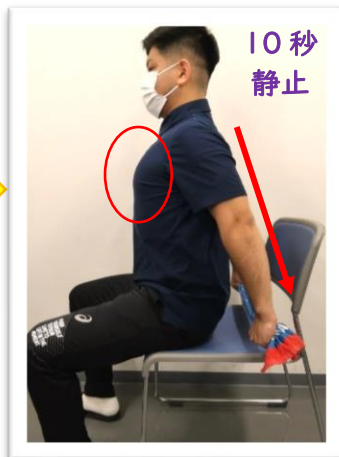
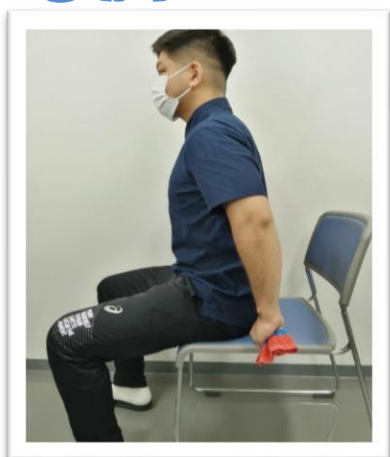
①タオル絞り

- ◎座りながらできるタオルを使った体操です。
- ◎無理のない範囲で行いましょう。
- ◎痛みがあるときは運動を中止しましょう。

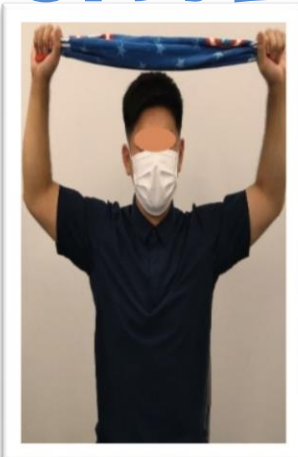


- ①タオルを絞るようにぎゅっと力を入れます。絞り切ったところで1、2、3と数え元に戻します。
- ②10回3セットずつ行いましょう。手を上下入れ替えてさらに行います。
※タオルは、内側に絞ると力が入りやすくなります

②胸のぼし



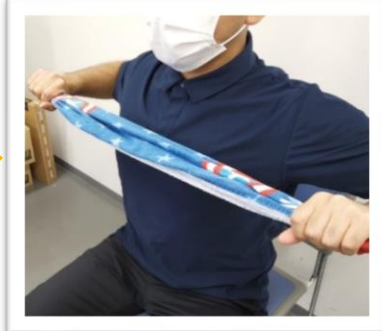
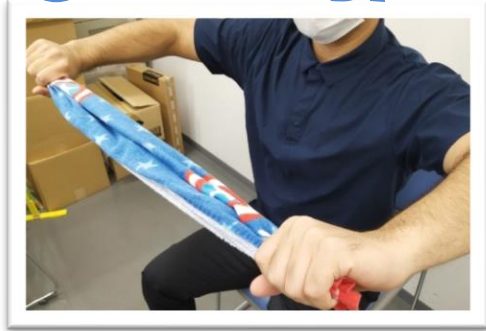
③両手上げ



- ①タオルを背中に回し、両端を左右の手で握ります。
- ②肩甲骨を寄せるようにして胸をはります。
- ③10秒2セット行いましょう。

- ①タオルの両端を持ち、バンザイするように両手を上に上げます。
- ②10秒2セット行いましょう。

④タオル引きつけ



- ①タオルの両端を持ち、手を前にのばします。
- ②脇をあげながら肩甲骨を寄せるようにしてタオルを体に寄せ、胸をはります。
- ③10回3セット行いましょう。

使っている筋肉を意識しながら、呼吸を止めずにゆっくり動かしましょう。