

みんなで元気アップ教室

元気アップエクササイズ

～タオルで肩楽体操～

※体操中は声に出て数を数えます。筋力運動中に息をとめると血圧の**急激な上昇**を招くおそれがあるため、
声を出して息をとめることを防ぎます
※イスはコマの付いていない、**安定感**のあるものを準備しましょう
※脱水症状を起こさないため、喉が渴く前に水分補給をして下さい
※体調がすぐれない時や運動中関節に痛みがある時は運動を控えるか痛みのない範囲で行ってください



- ・肩が痛い場合は痛みのない範囲で行う
- ・姿勢を良くして腰を反らないようを行う



- ・胸を張って
両肘を寄せる