

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～

※体操中は声を出して数を数えます。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

⑦



・バンザイ

⑧



・胸を張って
両肘を寄せる

①



・腕を下ろす

②



・胸を張って
肩甲骨を寄せる

③



・肩甲骨を開く

⑥



・胸を張って
両肘を寄せる

⑤



・バンザイ

④



・胸を張って
肩甲骨を寄せる



・肩が痛い場合は
胸の前まで下す

・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に行う