

自宅でできる筋力体操2

新型コロナウイルスの影響で、外出機会や運動機会が減少しています。

自宅でできる筋力体操をご紹介しますので、積極的に身体を動かしてみましょ

今回のテーマは『**腕(うで)**』です。

タオルを使って腕を伸ばし、鍛えて行きましょ



声を出しながら、ゆっくり行いましょ

10回1セット、1日2回を目標に行いましょ

QRコードを読み込んでいただくと、動画でもご覧になれます。



① 背中洗いの動作(背中・肩甲骨・腕を鍛える運動)



イスに座って
頭の上と腰の辺りで
タオルを持つ

※広背筋・上腕筋を鍛えます



背中を洗うように
頭と腰のタオルを
ゆっくり動かす

上げたり下げたり
する



② 頭の上と肩の上を上下する動作(肩甲骨周り・体幹を鍛える運動)



肩幅より広めに
頭の上で
タオルを持って

※広背筋・肩甲骨周囲筋を鍛えます



肘を伸ばしていく
後ろに伸ばせなければ
目の前でも OK



③ 腕を上げて胸を開く動作(大胸筋・上腕二頭筋を鍛える運動)



頭の上でタオルを持って
腕が上がらなければ
上がるまで



肘を曲げながら
顔の前まで
タオルを下ろしていく

※痛みがある時や体調が優れないときは医師へ相談し、無理せずに行いましょ