

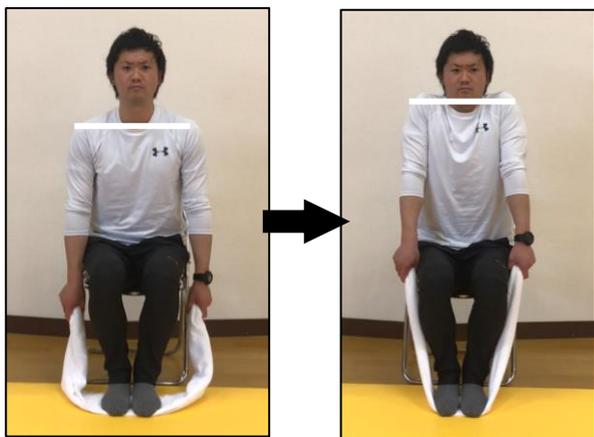
第6回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和2年7月31日（金）
ホームページ掲載日：令和2年7月31日（金）

《 肩周り・背中トレーニング 》

タオルを活用したトレーニングを紹介します。肩や首・背中の筋肉を鍛え、姿勢改善や柔軟性を高めていきましょう。

1. 肩周りの引っ張りトレーニング

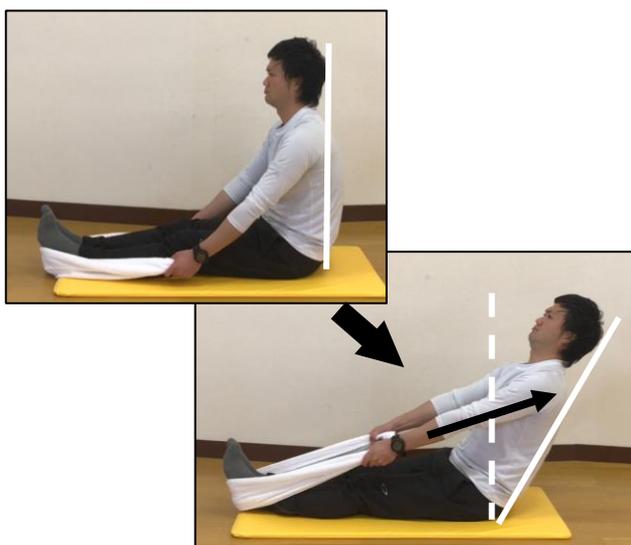


※用意する物：バスタオル

【方法】

1. 浅く椅子に腰かけます。
(背もたれに背中をつけない)
2. バスタオルの中心を両足で踏み、
両端を両手で握ります。
※左記のように
3. 背筋をまっすぐ伸ばした姿勢を作ります。
4. この状態から、両肩を1・2・3のリズムで上へ持ち上げます。
(タオルがピンと張るまで)
5. 両肩を1・2・3のリズムで戻します。
6. これを5回×3セット繰り返します。

2. 背中の引っ張りトレーニング



※用意する物：バスタオル

【方法】

1. 長座位になります。
2. バスタオルの中心に両足をかけ、
両端を両手で握ります。
3. 背筋をまっすぐ伸ばした姿勢を作ります。
4. この状態から、1・2・3のリズムで
両手を後ろへ(背中の方へ)引っ張ります。
5. 両手を1・2・3のリズムで戻します。
6. これを5回×3セット繰り返します。

《 膝・体幹のトレーニング 》

タオルを活用したトレーニングを紹介します。太もも・腹筋・背中の筋肉を鍛え、膝の負担軽減や姿勢改善・柔軟性を高めていきましょう。

1. 膝伸ばしトレーニング

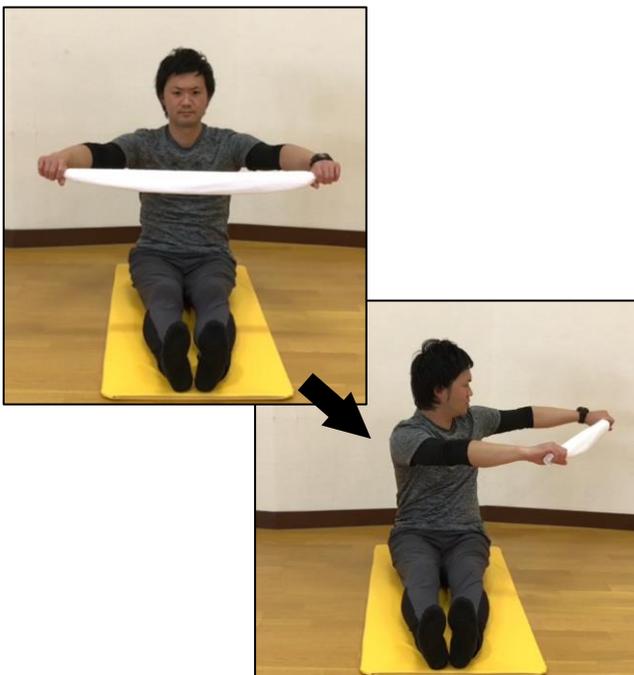


※用意する物：フェイスタオル

【方法】

1. 浅く椅子に腰かけます。
(背もたれに背中をつけない)
2. タオルの両端を握り、腕を肩の高さまであげます(タオルはピンと伸びる長さにします)
3. 脚の角度が90度になるようにします。
4. 左脚が真っ直ぐに伸びるまで、3秒かけて上げていきます。
※この時足首は90度
5. 3秒かけて元の位置に戻します。
6. 4・5と同じ要領で右脚をあげます。
7. これを10回×3セット繰り返します。

2. 体幹トレーニング



※用意する物：フェイスタオル

【方法】

1. 長座位になります。
2. タオルの両端を握り、腕を肩の高さまであげます(タオルはピンと伸びる長さにします)
3. 両手を固定し、1・2・3のリズムで息を吐きながら、右へ身体を捻ります。
(腕は肩の高さに保ち、平衡のまま)
4. 限界まで捻ったら、10秒キープします。
5. 1・2・3のリズムで息を吸いながら元の位置に戻します。
6. 3~5と同じ要領で左へ身体を捻ります。
7. これを左右10回繰り返します。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。