

タオルを使った運動

ご自宅にあるタオルをつかった運動をご紹介します。
座ってでも立ってでも、どちらでもできます。
硬くなった関節まわりをほぐすと血行が良くなり、体がすっきりします。
ゆったりとした呼吸で行うと効果的！

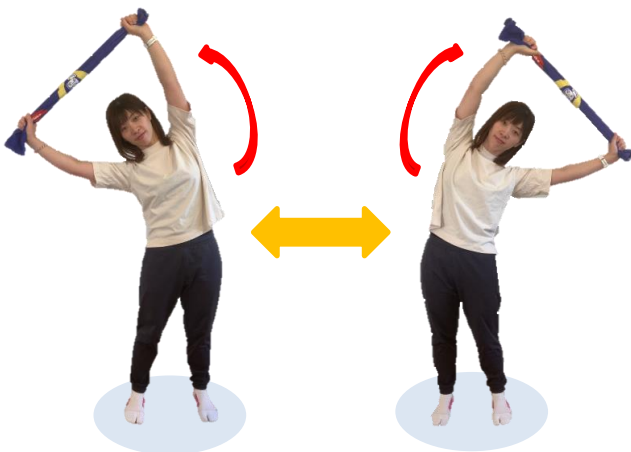
ストレッチで気持ちよく伸びを感じましょう

体側のストレッチ

- ①体の前でタオルの両端を持ちます。
息を吸いながら、両手を頭の上にあげます。



- ②息を吐きながら体を横に倒し
吸いながら真ん中にもどります。
反対側も同様に行います
往復10回行います。



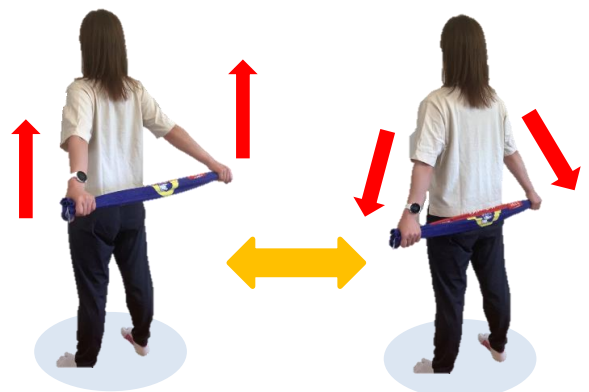
※4秒かけて吸い4秒かけて吐きます

胸ひらき

- ①体の後ろでタオルの両端を持ちます。
タオルが緩まないようにし、肩の力はぬきます。



- ②息を吸いながら両手を少しずつ
上げ、吐きながら元の位置に戻
します。胸のあたりの伸びを感じ
ましょう。10回繰り返します。



※4秒かけて吸い4秒かけて吐きます



※注意※

運動をする時は、十分な広さの場所を確保してください。
また、転倒しないように、安全に気を付けて行いましょう。
運動の途中で、痛みを感じた場合は中止します。

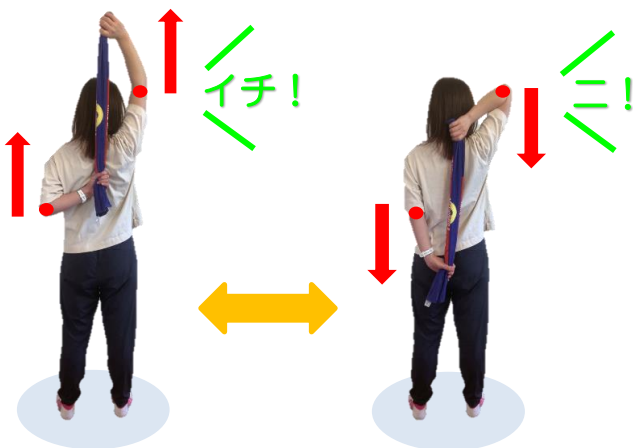
動いている筋肉を意識しながら行いましょう

二の腕と肩のほぐし

- ①体の後ろでタオルを持ちます。右手で持ってタオルをぶらさげたら左手で下部をつかみます。



- ②肘を支点にして背中を洗うような動作でタオルを上下に動かします。10回声を出して数えたらタオルを持つ手を入れ替えて、また10回声を出して数えます。



肩甲骨の上下運動

- ①頭の上でタオルの両端を持ちます。タオルが緩まないようにして肩幅より広く持ちます。



- ②肘を曲げて、タオルを頭の後ろに引き下げます。肩甲骨をしっかりと寄せたら、頭の上に戻します。10回声を出して数えながら肘の曲げ伸ばしを繰り返します

