

肩 & 背中スッキリ体操

体操の注意事項

- 1 痛みが出ない範囲でゆっくり行いましょう
- 2 息を止めずに吐きながら行いましょう
- 3 水分補給をこまめに行いましょう **熱中症に注意!**
- 4 体力・体調に合わせて楽しく続けましょう

ただし**高血圧、心臓病、五十肩、腰痛**など持病をお持ちの方は、必ず事前に主治医の指示を仰いでください。

1 準備体操 & 5 整理体操



背伸び



肩まわし

- 1 始める前には準備体操、終わったら整理体操を!
- 2 準備体操でその日の体調を確認しましょう!

2 肩 & 背中のばし①



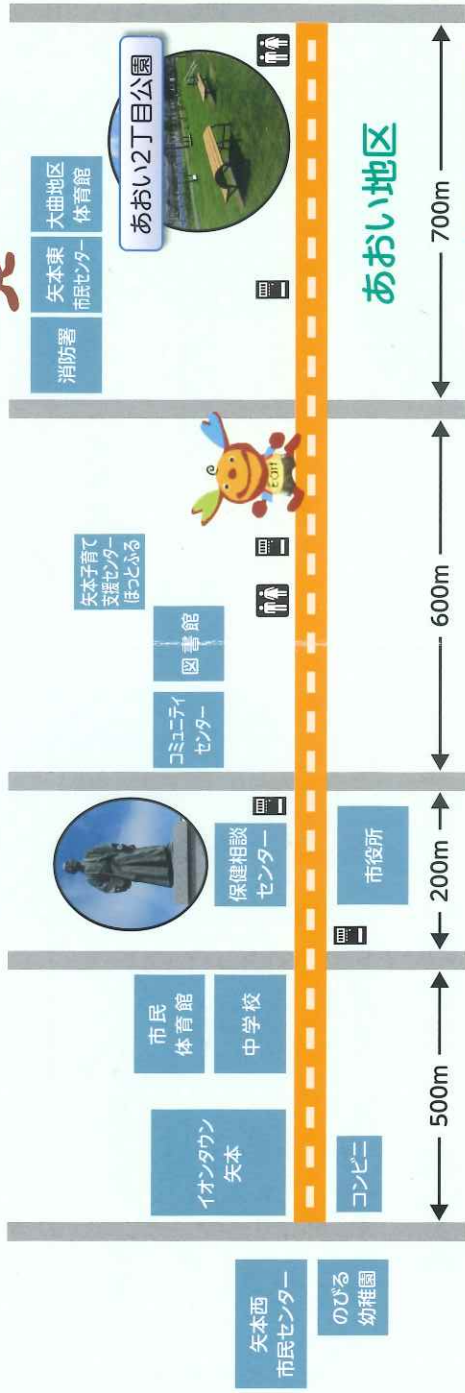
- 1 一歩程度後ろに離れて バーを握る
- 2 足は肩幅くらいに広げる **伸ばすのは 10 秒間を 2 回程度**
- 3 ゆっくりと肩をさげる (痛くない範囲で)

ウォーキングマツパ

探してみよう、マンホール。どこにあるかな?



あおい2丁目公園の健康遊具で体操してみよう! マスクの着用など 感染予防対策も忘れずに!



3 肩 & 背中のばし②



4 立って腕立て伏せ



- 1 深く腰掛けて、背もたれにもたれる
- 2 足は肩幅くらいに広げる **伸ばすのは 10 秒間を 2 回程度**
- 3 少しずつ握る位置をあげていく (痛くない範囲で)

- 1 ひじを伸ばして 板に手をつける
- 2 足は肩幅くらいに広げる
- 3 ゆっくりとひじを曲げ伸ばしする (10 回を目標に 最初は 2~3 回から始めましょう。無理は禁物です)