

「お家」でかんたんトレーニング（背中）

トレーニングを実施する時の注意点

- ☆ トレーニングは無理をせず少しきついと感じる所で止めましょう。
- ☆ 勢いをつけて行くと危険です。ゆっくり運動しましょう。
- ☆ 運動時は息を止めずゆっくりと呼吸をしましょう。

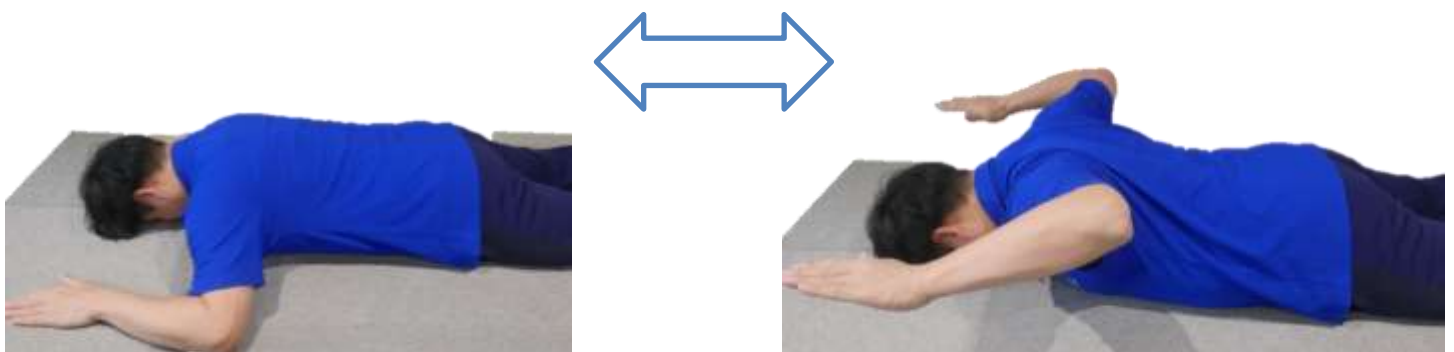
上半身（背中）運動を実施する前に・・・

効率良く上半身（背中）の運動を行うためには、肩甲骨をしっかりと動かす事が大切です。背中（肩甲骨）の動きが小さくなると背中の筋肉動作も小さくなるので運動効率が下がります。上半身（背中）の大きな筋肉をしっかりと運動させることで立位姿勢や歩行時の姿勢を安定させることが期待出来ます。大きな筋肉を運動させるのでカラダの引き締め効果も期待できます！

腕の上下運動



腕の引き付け運動



腕の上下運動・腕の引き付け運動の動きは腕の動き以外は共通で、写真（左側）の様うつ伏せの状態から腕の上げ下ろしをする運動です。上半身（肩甲骨付近）の運動なので過度に腰を反らないようにしましょう。動きに慣れてない方は勢いをつける事が多いですが、勢いだけで動作すると怪我の危険性が高まりますので動作はゆっくりと行いましょう。

☆やってみよう☆

姿勢はそのまま、腕を上げた状態で姿勢をキープしてみましょう！

※呼吸は継続するようにして下さい。

例・・・腕を上げたまま8秒停止する