

となみ元気体操③ 姿勢改善編

★良い姿勢で体操しましょう★

体操の間は胸の位置を高く保ち、お腹を凹ませたまま動きましょう。

(つらい方はいすに深く腰掛け、背もたれに背中・腰をつけて体を伸ばしましょう。)

姿勢を正して体操すると、「お腹・背中・内もも」の筋肉を鍛えることができます。



今回は、体を保持する腹筋と背筋を鍛えます。
体操中は、ウエストをひと回り細くするイメージで、お腹に力を入れましょう。



【 ①肩甲骨の引き寄せ…10回×2セット 】



1、2、3、4で、手を握りながら両肘を後ろに引きます。5、6、7、8で、元に戻します。

●体操のポイント

ひじは開かず、脇を締めて手を引きましょう。
胸の位置を高くし、背中の真ん中に力を入れます。

【 ②腕を前に上げる体操…10回×2セット】



両手をしっかり握り、1、2、3、4で腕を肩の高さまで上げます。5、6、7、8で、元に戻します。

●体操のポイント

腕を上げたときに腰と背中が丸くならないようにし、背中を伸ばし、お腹に力を入れておきましょう。

【 ③深呼吸 … 2回 】



鼻から息を吸って胸を広げ、たくさん空気を取り込みます。
口から細く長く息を吐き出します。

こわばった筋肉や関節をほぐすには、合間の時間に、こまめに体操することが大切です。

体操の詳しいやり方を知りたい方は
庄川健康プラザ 82-5320まで
お願いします。