

椅子に座ってできる簡単体操

〈肩回りの体操〉

☆肩ストレッチ

左右各 30 秒×2セット



片方の手でもう片方のひじを抱えながら引きつけ、30 秒間保持します。

☆二の腕ストレッチ

左右各 30 秒×2セット



片方の手でもう片方のひじを押さえ、押さえた手の方向に引っ張り、30 秒保持します。

☆ひじ回し

30 秒 10 回×2セット



両手を両肩に触れさせ、ひじで円を描くように大きく回します。10 回を 30 秒かけて回します。

〈下半身の体操〉

☆スクワット

20 回×3 セット



安全のため
椅子に座って行いましょう

肩幅に足を広げ、足先をやや外側に向けます。背筋を伸ばしたまま、地面と太ももが平行になるまでゆっくり下げましょう。上げる時もゆっくりと上げましょう。

☆ひざ・もも裏ストレッチ

左右各 10 回×3 セット



椅子に深く腰掛け、ゆっくり膝の曲げ伸ばしをします。つま先を立てて、背筋を伸ばして行いましょう。

☆かかと上げ下ろし

30 回×3 セット

壁・机・椅子などにつかまりながら、前傾気味になるまでしっかりとかかとを上げましょう！

