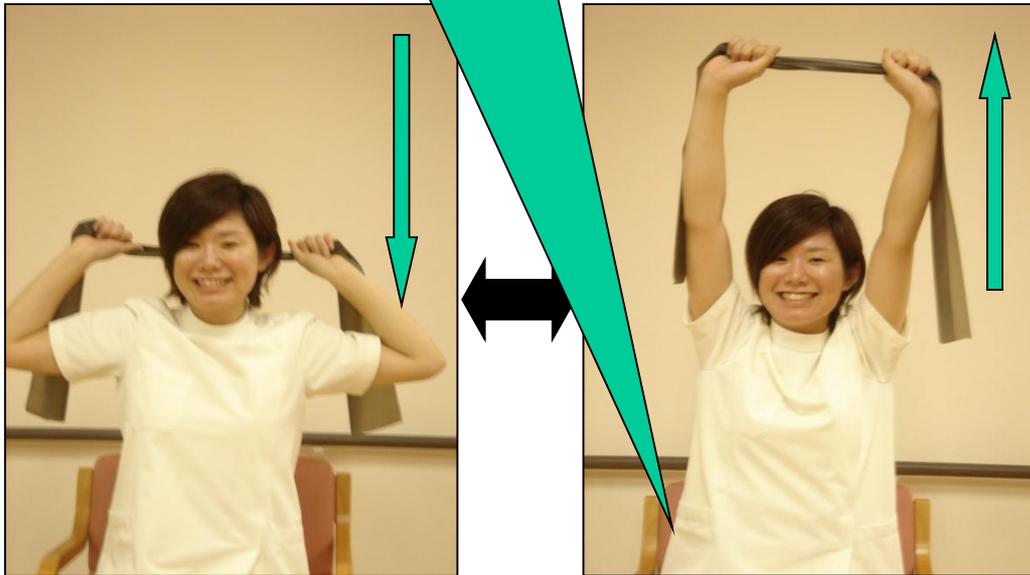


次はチューブを使った 筋肉トレーニングを行います



1.肩の運動①

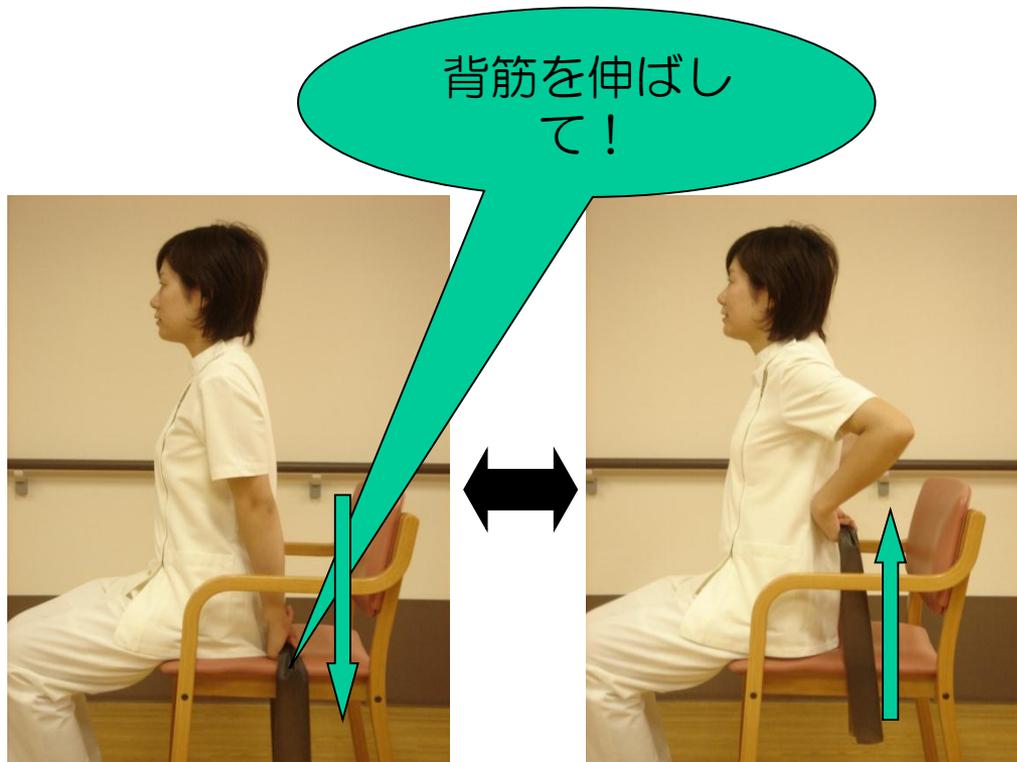
しっかり肘を伸ばして!



- ① 椅子に背もたれせず、背筋を伸ばして座ります。
- ② バンドを二つ折りにして肩幅に持ち、頭の後ろに通します。
- ③ 肘を伸ばして、上に上げましょう。

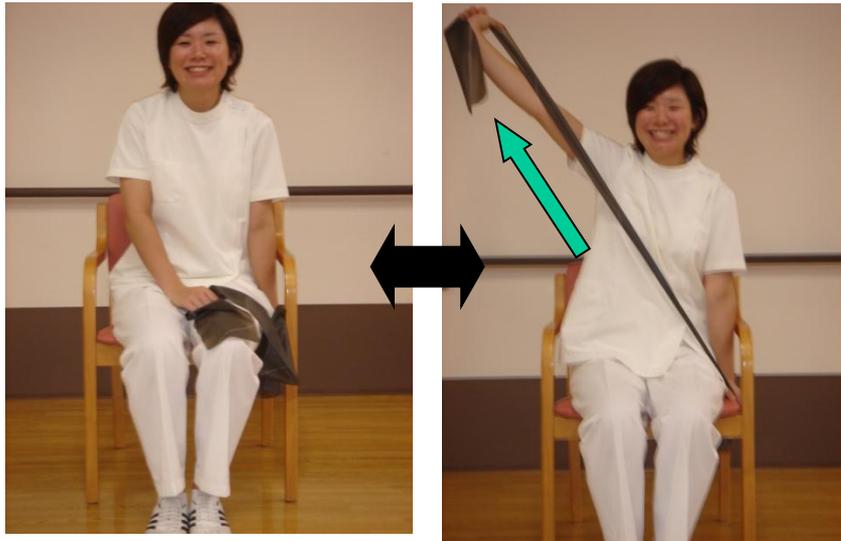
- バンドは引っ張らず、肘をまっすぐ伸ばします。
- 10回を3セット行いましょう。

2.肩の運動②

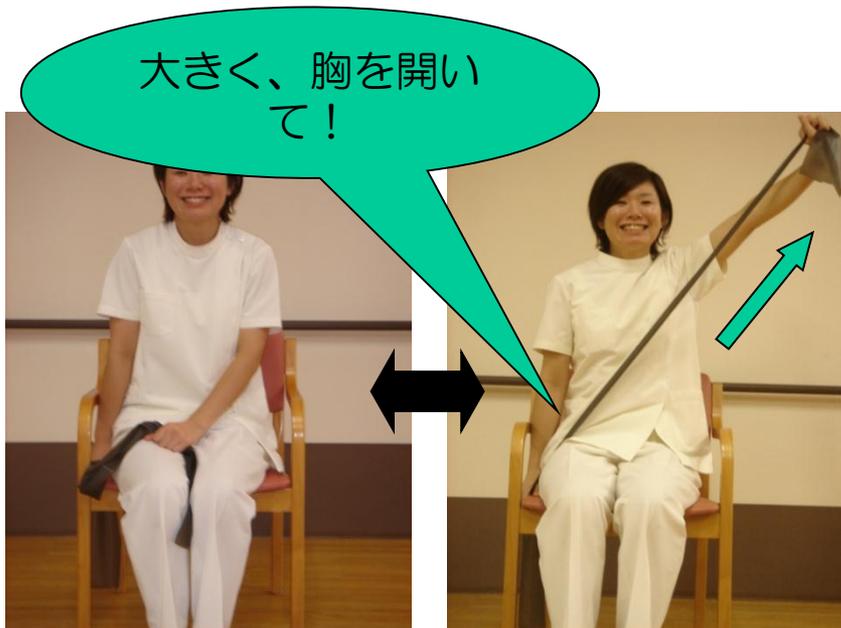


- ① 椅子に背もたれせず、背筋を伸ばして座ります。
 - ② バンドを二つ折りにして肩幅に持ち、後ろに通します。
 - ③ 肘を曲げ、上に上げましょう。
- バンドは引っ張らず、まっすぐ上げましょう。
 - 10回を3セット行いましょう。

3.胸と背中中の運動



- ① 椅子に背もたれせず、背筋を伸ばして座ります。
- ② 片方の手にバンドを一巻きさせ、もう片方の手は椅子を掴みます。
- ③ バンドの長さは肩幅よりも少し長いくらいにし、バンドを巻いた手を上にして重ねます。
- ④ 大きく円を描くように、バンドを引っ張ります。
 - 右10回3セット、左10回3セットを行いましょう。

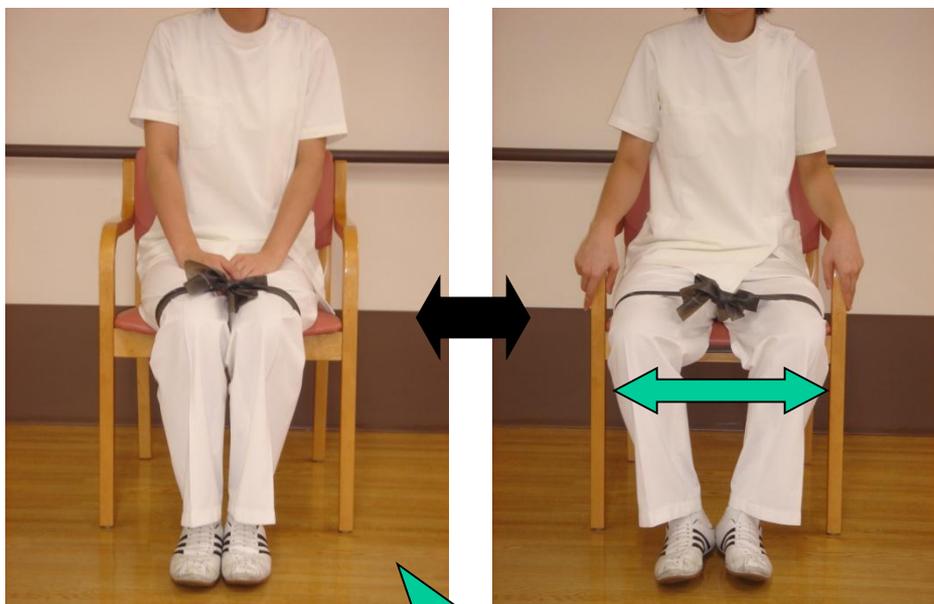


大きく、胸を開いて!

4.バンドを使った開脚

- ① 椅子に背もたれせず、背筋を伸ばして座ります。
- ② 二つ折りにしたバンドを太ももに巻き、縛ります。
- ③ ゆっくりと足(股)を開きましょう。

- 両足は揃えてください。
- 10回3セット行いましょう。



足はそろえて!

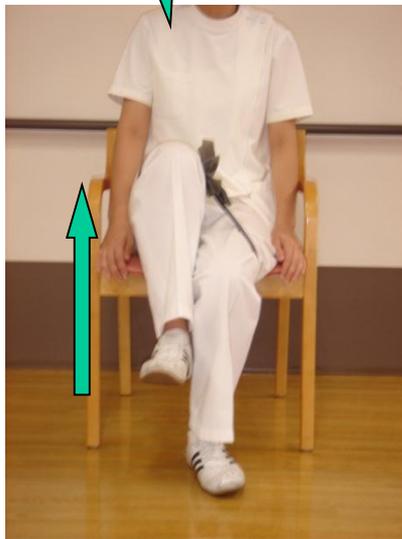
5.バンドを使った足踏み



- ① 椅子に背もたれせず、背筋を伸ばして座ります。
- ② 二つ折りにしたバンドを太ももに巻き、縛ります。
- ③ 姿勢を正したまま、足踏みをしましょう。

イチ、

ニツ、



- できるだけ、バンドは膝近くで縛りましょう。
- 20回を3セットを行いましょ。

6.ふくらはぎの運動



- ① 椅子に背もたれせず、背筋を伸ばして座ります。
- ② バンドを二つ折りにし、片方の足(中足部分)に引っ掛けます。
- ③ 両肘を伸ばしてしっかりとバンドを持ち、足首を上下させましょう。
 - 背筋を伸ばし、膝が曲がらないようにしましょう。
 - 左右10回を3セット行いましょう。

背筋を伸ばして!

膝もピンと!

深呼吸を3回ゆっくり大きく行いましょう

